

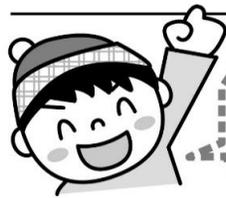


# 2月食育たより

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだ寒さの厳しい日が続きます。病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

## 朝ごはんと季節の食べ物で病気に負けない体づくり

病気に負けない体をつくるためには、まず朝ごはんをしっかり食べ、寝ている間に下がった体温を上げることが大切です。朝ごはんを食べることで1日を元気にスタートすることができます。そして、季節の食べ物はその時、体に必要な栄養が効果的にとれるため上手に活用しましょう。



### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

冬野菜やいちご、みかん、キウイフルーツには風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



### 今月の給食より

- 行事食等 節分献立・・・3日 バレンタイン献立・・・14日 中学3年生受検応援献立・・・21日
- 季節の料理 いわしのから揚げ けんちん汁 福福豆 ココア蒸しケーキ のっぺい汁
- 地場産物(飯能市産) 米、大豆
- 旬の食材 鱈、白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリー、長ねぎ、はるか(日向夏から生まれた柑橘類) いよかん

2月3日は節分です。節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季“節”を“分”ける」節目となる日です。現在では立春の前日のことをさし、さまざまな行事が行われます。給食ではいわしのから揚げ、けんちん汁、福福豆を作ります。



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヤイカガシ(ヒイラギイワシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのおいで、鬼を追い払います。



給食メニューを作ってみませんか?

#### いわしのから揚げ 5人分

- いわしフィーレ20g 10枚
- しょうが 小1/4片
- 酒 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1強
- 塩 小さじ1/8
- でんぷん(片栗粉) 大さじ3
- 米粉 小さじ1
- 揚げ油: 適量

#### 【下準備】

- ①しょうがはすりおろし、酒・しょうゆ・塩を合わせる
- ②いわしを①に漬ける
- ③でんぷんと米粉を合わせる

#### 【作り方】

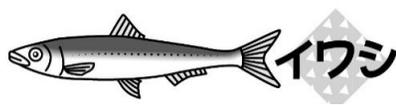
- ①いわしに粉をまぶし、170℃の油で5分揚げる

### 節分にまつわる食べ物



#### 大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



#### イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



#### 恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方に向けて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、今では全国的に広まりました。