



2月 食育メモ



恵方巻きについて

2月3日に恵方巻き、五目豆、鰯のつみれ汁を給食で提供します

節分は、季節の分かれ目を意味しており、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし、今では立春の前日だけを節分と呼んでいます。

2021年の立春は2月3日（水）となるため、前日の2月2日（火）が節分となります。節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりとのことだそうです!!

節分と言えば…豆まき！ですが、今となっては、恵方巻き！というくらい定番の行事食になってきました。基本的な恵方巻きは、七福神にあやかって7種類の具をお寿司として巻き込んで、無病息災や商売繁盛を願います。給食の恵方巻きの具は「卵焼き、桜でんぶ、ほうれん草、かんぴょう」を巻き込んでいます。

＜恵方巻きの食べ方＞

- ① 恵方を向いて食べます。※恵方：歳徳神がいる方向
→今年の恵方は、「南南東」です。
- ② 切らずにそのまま丸かじり。1人1本食べます。
→太巻きを切らないのは、縁を切らないためです。
- ③ 願い事を思い浮かべて無言で食べます。
→食べている最中におしゃべりをするると運が逃げてしまいます。



＜鬼の苦手なイワシとヒイラギ＞



ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したもので、ヤイカガシまたはヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払うそうです。

給食では汁物に「鰯のつみれ」を入れていますよ(*^*)

今がおいしい魚～ぶり～

2月17日（水）に「ぶりの照り焼き」を味わいます

ぶりの旨味は脂肪とアミノ酸によるものです。頭の働きをよくするDHA、生活習慣予防に効果のあるEPAが多く、また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

そして、ぶりは出世魚です。ぶりほどさまざまな名前をもつ魚はありません。地域によっても呼び方が異なりますが、佐賀では、「イナゴ→ヤズ→ハマチ→ブリ」と呼ばれています。

ぶりは、照り焼き、塩焼き、ぶり大根、ぶりしゃぶなどにして食べると美味しいですね。

