



2月 食育メモ



節分にまつわる食べ物

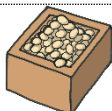
【2/3 (木)】

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。現在は、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事が行われます。



◆だいず◆

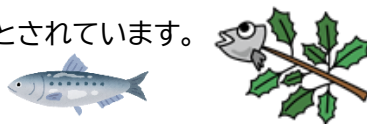
炒り大豆



「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)食べて、1年の健康や無事を祈ります。昔の人は、豆には鬼を追い払う力があると思っていました。

◆イワシ◆

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うためとされています。



◆恵方巻き◆

巻きずしを切らずに、



その年の恵方(年神様のいる縁起の良い方向)をむいて、願いごとを思い浮かべながら、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」とされています。

給食では…恵方巻き(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)、五目豆、鰯のつみれ汁の節分献立です♪みんなは、どんなお願いごとをしたのでしょうかね(#^.^#)

旬の食材:ほうれんそう

冬に収穫される、「ほうれん草」は、夏に収穫されるものと比べ、ビタミンCが多く甘味を増します。ぬらした新聞紙にくるみ、茎を下にして畑で育ったように立てて保存すると鮮度を保つことができます。アクの成分である「シュウ酸」を、大量に摂取すると結石の原因になるといわれています。茹でて水にさらしてから調理します。なお、生食用(サラダ用)に販売されているサラダほうれん草は、シュウ酸の含有量が少ないため、下茹でせずに生で味わうことができます。

新鮮なうちに茹でて冷凍しておけば、いつでも使うことができ、彩りが寂しい時や、野菜の価格が高い時などにも便利に使えます。和え物やソテー、スープなどいろいろな食べ方がありますが、特に2月の給食では、家庭ではなかなか食べる機会が減ってきている『ほうれん草の白和え』にも使用します！豆腐の優しい味でまろやかに仕上げたいと思います。

【2月16日(水) 実施予定です】



佐賀県では、富士町や背振町の山間の高冷地で育ったものが有名です