

給食だより 2月

平成 31 年 2 月 1 日

港区立青山中学校

校長 中田和直

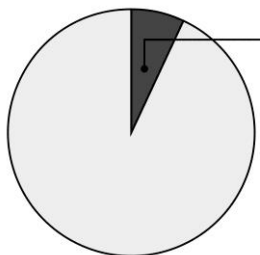
栄養士 土師利果

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」といながら豆まきを行う風習がありますね。では、なぜ豆まきを行うのか知っていますか？

節分という言葉は元々、季節の分かれ目を意味していました。1年に4度ある季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれの前日を節分と呼んでいました。その中から立春だけを節分と呼ぶようになった由来は、昔は今のお正月(1月1日)ではなく、立春(2月4日頃)から1年が始まっていたためとされています。今でいう大晦日の節分の日に邪気を払って福を呼び、新しい年を迎えるための行事が節分なのです。また、昔から大豆には五穀のひとつとされる穀霊が宿るとされ、お米について神事に使用されているようです。

昔から行われている日本の伝統文化を学びながら、食べ物との結びつきも勉強してみましょう！

Data 大豆の自給率はどれくらい？



大豆の自給率 7%
(平成29年度概算値)

平成29年度に国内市場に出回った360万1千トンの大豆のうち、国産大豆は25万3千トンで、自給率は7%です。国産大豆は、味のよさなどが評価されて豆腐や煮豆、納豆などの食品になっています。

日本では、納豆・醤油・味噌・豆腐・油揚げ・湯葉・豆乳・高野豆腐・卵の花・きな粉など大豆からできた食品はかかせません。栄養も豊富なので積極的にとりいれましょう！

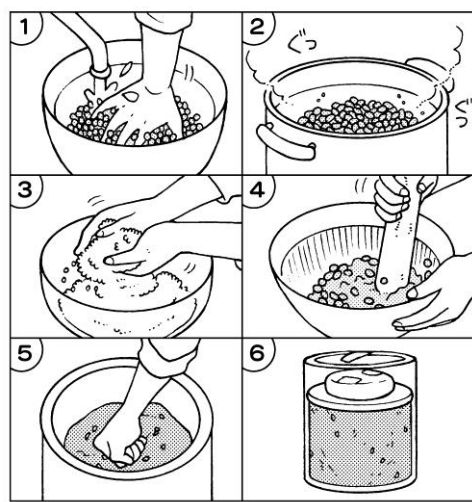


手づくりみそ

みそをつくってみませんか？

【材料】(できあがり6kg)
・大豆(乾) 1.3kg ・米こうじ2.5kg ・塩720g

- 【つくり方】
- ①大豆は洗って重量の3～4倍の水に12時間以上浸します。
 - ②大豆が指で軽くつぶせるまで3～5時間ほどゆでます。
 - ③米こうじをほぐして塩と混ぜます。
 - ④大豆をすりこぎなどでつぶして③と混ぜます。
 - ⑤空気が入らないように容器に詰めます。
 - ⑥ラップフィルムをして、重しをのせ冷暗所に約6か月置きます。



※約1か月に一度みそを混ぜます。かびがはえてしまったら取り除きましょう。

2月の行事・給食イベント

1日(金) ～節分の献立～

節分は2月3日ですが、今年は日曜日なので1日(金)に行います。
主食-主菜：いわしの蒲焼き 副菜1：ぶどう豆 副菜2：けんちん汁

節分の日には豆の他に「いわし」を食べる文化もあります。いわしは節分の魔除けとして、終りに刺して玄関に飾る伝統があるそうです。また、地方によっては「けんちん汁」を食べるところもあるそうです。食文化には様々ありますね。

14日(木) ～バレンタインデー～

一説によると、3世紀のローマでは兵士の結婚が禁止されていました。それに反対したバレンタイン司祭は多くの兵士を結婚させて皇帝の怒りを買って、西暦270年2月14日に殺されたそうです。その死を悼む行事から、やがて、愛の告白や贈り物をする日になったといわれています。青山中ではデザートにチョコレートムースを提供します。

※バレンタインのお菓子の交換などを学校ではしないでください。お家に帰ってからしましょう！！

～給食だより・献立表の書式変更について～

これまでの青山中学校の給食だより・献立表はB4サイズだったのですが、アレルギー対応として献立表における詳細表記を実施するにあたり、文字が小さくなってしまったため今回より文字サイズを一段階上げ、A3サイズでの配布をすることとなりました。突然の変更でご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をいただければと思います。