

2月給食だより



県立ろう学校



節分と大豆のおはなし



寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。



今年の初午は2月3日です。ちなみに、全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

<p>関東地方</p> <p>俵形（米俵の形） + 白いすし飯</p>	<p>関西地方</p> <p>三角形（キツネの耳の形） + 五目ずし</p>
---	--

ヤンニョムチキン

【材料 4人分】

- 鶏もも肉 1枚 (360g)
- (下味)
- おろし生姜 1cm
- 塩こしょう 少々
- 酒 小さじ2杯
- 片栗粉、いりごま 適量
- (タレ)
- 砂糖 大さじ4杯弱
- みりん 大さじ1杯強
- ケチャップ 大さじ5杯強
- 酒 小さじ1杯
- しょうゆ 小さじ1杯
- コチュジャン 小さじ1/2杯
- おろしにんにく 1cm

給食レシピ
作って食べてください！



【作り方】

- 鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして唐揚げのように揚げる。
- 鍋にタレの材料をすべて入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- 揚げた鶏肉を②のタレにからめる。最後にごまをふりかける。

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」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで大切にされてきました。

豆まき

豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

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います。