

# 2月3日 節分・鬼退治!

節分には、戸口に夜に採った豆と鰯の頭を飾り、鬼が近寄れないようにします。  
 (葉のトゲトゲが痛い、鰯の頭は臭い!これ)で鬼は入って来られないと信じています。  
 更に、堅い炒り大豆で鬼退治をします。オニワメント、フクアウチ



鬼とは、いろいろな(笑)さして、体にとての鬼は病気で病気を(健康祈願)ともいいます。もちろん災難を防ぎます。

寒さが一番厳しくなる2月。この季節に

たんぱく質、脂肪、(ビタミン類)の豊富な(鰯)や(大豆)を食べて、体の中の鬼退治をして、病気に負けないようにするのは、素晴らしい日本の先人たちの生活の知恵がうかがわれます。

## 六中でも鬼退治!

2月3日は、大豆の日は、皆さんの体の中の鬼退治をします。今年も健康で良い年になりましょう!

## 知っていますか? 大豆は畑の肉

大豆の栄養は牛肉や豚肉と、とても似てたんぱく質が多いため「畑の肉」と呼ばれています。どうしても不足傾向にある「食物繊維」も多く、体の調子を整えてくれます。肉よりもコレステロールの心配がないので、種痘性の畑の肉とも利用することをおすすめします。



## Wonderful! スバラシイ!

今、世界中から注目を集めている和食。その中でも、日本の調味料「しょうゆ」が大人気な人気者となっています。更に豆腐も、肉中心の食卓と言えそうな外国で、なんと「豆腐ステーキ」まであるそうです。

肉には、たくさんの脂肪があるため、太りやす・血管にコレステロールがたまって心臓病や高血圧等...そこでヘルシーな大豆。肉と同じような栄養がある。大豆の脂肪はコレステロールをとり除くレシール酸が多い大豆製品が入り着く。「日本人のようになりたい」「日本人のよう大豆を食べよう」と人気上昇中!

## 豆でマメに暮らしましょう (健康)

おまめさんクイズ 正解 No.2 答えて下さい

いくつかの豆のイラストと説明が並んでいます。

- 枝豆は大豆の子。
- もやしは大豆から作る。
- 大豆は畑の肉と言われる。
- コーヒ豆も豆の仲間。
- 落花生は土の中にできる。
- 中ばは豆乳から作る。
- 東洋のチーズとは納豆のこと。
- 鳥の雁に似せて作られたが、がんもどき。

豆の種類や特徴に関するクイズです。

## 2月 February 如月 梅見月

## 1月にみなさんに協力いただいた アンコールメニューの結果

### 各学年ベスト

- 3年
- みそラーメン
  - もちこ春巻
  - あずパン
- 2年
- あずパン
  - みそラーメン
  - セゴデポンジ
- 1年
- みそラーメン
  - あずパン
  - カレーライス

### 六中給食ベスト10

- みそラーメン
- きな粉あずパン
- もちこ春巻
- カレーライス
- セゴデポンジ
- ギムケ炒飯
- フルーツポンチ
- ソース焼きそば
- 大豆コロッケ
- 野菜揚げ餃子

### 先生・職員のベスト5

- セゴデポンジ
- みそラーメン
- きな粉あずパン
- ギムケ炒飯
- 野菜揚げ餃子

以上で、生徒のみなさんと共に盛りあがりながら、今年も健康で良い年になりましょう!

この地に出たお料理は「イタリアンサラダ」「鶏みそ煮」「魚煮」「いか」と大豆のカルシウム等、大人のお好みが見られました。

以上のような結果となりました。1~4位までは、いつも順位は違っても必ず「類」を出しているものが、セゴデポンジや揚げ餃子、コロッケは珍しい結果となりました。サッカーワールドカップ応援メニューのピタエツマドリのお料理として昨年実施した。そのセゴデポンジが昨年は8位として初登場して、今年も5位。根強い人気者です。

## 微妙ピーン〜かな

クラス毎の順位とみればそれぞれに少し、差がありますので、ご紹介します。

3A	2A	1A
1位 みそラーメン	1位 きな粉あずパン	1位 みそラーメン
2位 もちこ春巻	2位 みそラーメン	2位 カレーライス
3位 きな粉あずパン	3位 カレーライス	3位 きな粉あずパン
3B	2B	1B
1位 みそラーメン	1位 セゴデポンジ	1位 きな粉あずパン
2位 ギムケ炒飯	2位 みそラーメン	2位 みそラーメン
3位 きな粉あずパン	3位 きな粉あずパン	3位 もちこ春巻
3C	2C	1C
1位 もちこ春巻	1位 きな粉あずパン	1位 みそラーメン
2位 みそラーメン	2位 もちこ春巻	2位 カレーライス
3位 セゴデポンジ	3位 みそラーメン	3位 きな粉あずパン

## おみくじコロッケ 毎年の恒例ですが、お正月には、やはり「おみくじ」ですね

3位に入っている大豆コロッケは「コロッケ」と「おみくじコロッケ」を共にカケトしています。特に1年生に入校から、今年も1クラスに2つだけウインターという入ったW大当りがあり更に楽しみが増したそうです。コロッケがベスト10入りしたのは初めてです。大豆をゆでて刻んだ肉と鰯、たねとめん、ピーマンの入った、クレーンな香りのコロッケです。

