



給食だより

文京区立文林中学校

平成 31 年 2 月 1 日



2月3日は節分です。節分には豆まきをしますが、豆（大豆）には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「^{まめつ}魔滅」（^{まもの}魔物が滅びる）に通じ、その魔物の目（^{まめ}魔目）を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれます。

現代の栄養学でも、「大豆」は「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質を含み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄など健康づくりに大切な栄養素がぎっしり詰まった食べ物です。



「大豆」パワーいろいろ♪

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。

大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる
細胞間の情報伝達に
関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える

今日は文京区和食の日!

平成31年2月
文京区教育委員会

【行事食】

季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、それぞれに意味が込められています。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

かぼちゃ（冬至）



一年で最も夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

おせち（正月）

黒豆：「まめ」には丈夫・健康という意味があり、家族の健康を願います。
数の子：卵の数が多いことから、子孫繁栄の縁起物とされています。
田作り：昔は小魚を畑の肥料にしていたことから、五穀豊穡を願います。

千歳あめ（七五三）

紅白の長いあめに、子供の健康と長生きを願う気持ちがこめられています。



福豆（節分）

豆を年の数だけ食べて、1年の健康を願います。

ひしもち（桃の節句）

もともとは草餅を菱形にしたものでしたが、明治時代になって3色になりました。緑は厄除け、白は健康、赤は魔除けの意味があります。

だんご（十五夜）

満月に見立てただんごや、いもや豆を月にお供えして、秋の収穫に感謝します。



柏もち（端午の節句）

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉のように、親から子、孫へと命がつながることを願って食べます。

そうめん（七夕の節句）

中国では、そうめんの原型である「素餅」を食べると病気にならないとされていました。日本では、平安時代から、宮中における七夕のお供えになりました。



※行事食は、地域や家庭によって異なります。

和食給食～第3回目のレシピ紹介～笠原氏監修

【鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ】

「竜田揚げ」は、紅葉で有名な奈良県の竜田川に由来します。揚げたときに醤油の色が赤くなり、所々に衣のかたくり粉が白く浮く様子を、紅葉の流れる竜田川に見立てています。

＝材料＝ 4人分

鶏もも肉(一口大)	200g	炒め油	小さじ1
醤油	小さじ1	長ねぎ	5cm分
みりん	小さじ1	水	大さじ4
おろし生姜	少々	醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ1強
エリンギ	中1本	酢	大さじ2
玉ねぎ	小1個	片栗粉	小さじ1
蓮根	50g	ごま	小さじ1
人参	1/3本	ブロッコリー	1/6株
赤パプリカ	1/5個		
揚げ油	適量		



＝作り方＝

- ①鶏肉は下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②エリンギは乱切り、玉ねぎはくし切り、蓮根は半月切り、人参とパプリカは短冊切り、長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③エリンギ、玉ねぎ、蓮根、人参、パプリカは素揚げする。
- ④ブロッコリーは下ゆでする。
- ⑤油で長ねぎを炒め、①と③を加える。調味料を加え、味を調整する。分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、全体にからめる。
- ⑥仕上げに、ごまとブロッコリーを加えて混ぜる。

＝今日の献立＝

- じゃこ大根人参の炊き込みご飯
- 鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ
- 白菜のかき玉汁
- ほうじ茶プリン
- お茶

