

2月は一年の中で最も寒さの厳しい月ですが、節分や立春があり、暖かい春を迎える月でもあります。節分は一年間の無病息災を願う日です。節分には豆まきをし、豆を食べて一年間を健康に過ごしましょう。

## 今年の節分は2月3日(火)です

「節分」とは、季節の変わり目という意味です。もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを言いました。現在では、冬から春に移り変わる時期を一年の区切りと考えるようになったことから、「立春」の前日を「節分」と言うようになりました。

### 【豆まき】

節分に豆をまく行事は中国から伝わりました。病気や悪いことをもたらす



邪気(鬼)を追い払い、一年間の無病息災を願います。

大豆には、悪いものに勝つ強い力があると考えられていました。大豆は体を作るために必要である、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

### 【鯛】

節分には、いわしの頭を柊の小枝に刺し、戸口につるす風習があります。これは、鬼の嫌いな柊のトゲといわしのおいにおいで鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ちます。



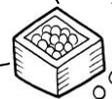
### 【関西地方に伝わる風習(恵方巻き)】

関西地方では節分の日の夜に「福を巻き込む」という意味で太巻き寿司を食べる風習があります。その太巻き寿司は「恵方巻き」と呼ばれています。



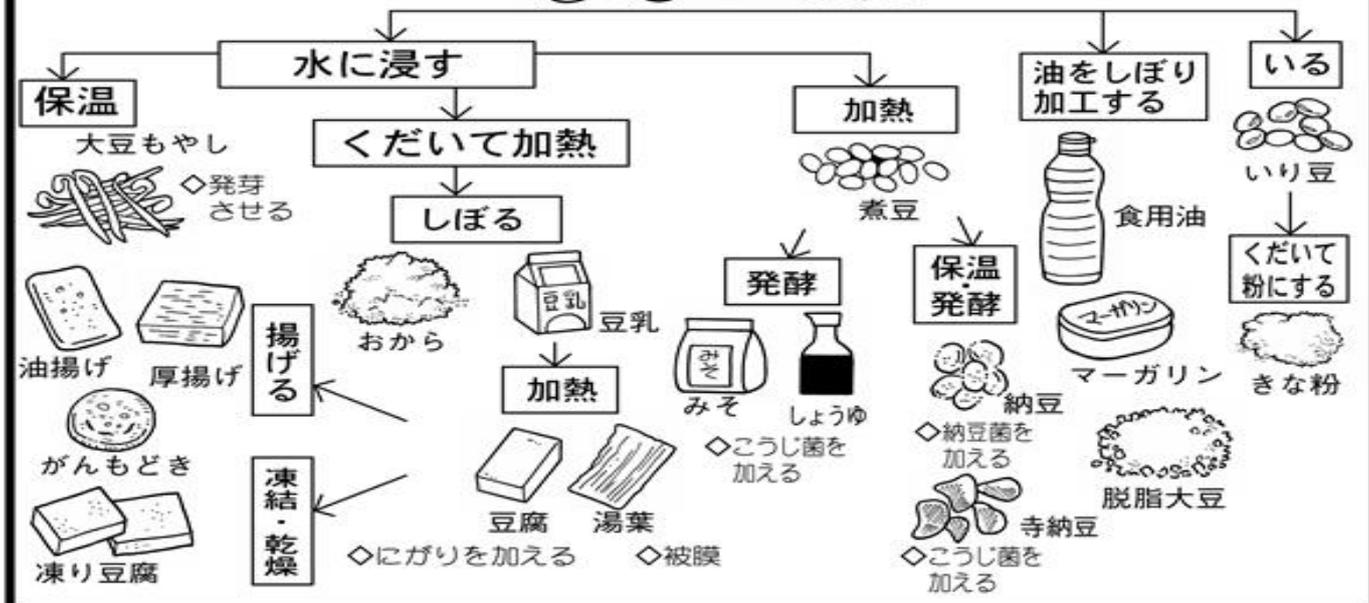
その年の恵方(歳徳神のいる縁起のよい方向で、今年は南南東)を向いて、願い事を思い浮かべながら一気に丸かじりをします。

節分の献立として、いわしの生姜煮・節分汁・鬼たたきめかぶの酢の物を予定しています。



## 大豆からつくられる食べ物大集合!!

### 大豆



## ★ 給食のおすすめレシピ紹介 ★

12月の給食で提供した「ツナ大豆」と「冬野菜カレー」のレシピを紹介します。ツナ大豆はご飯のおともになる濃いめの味付けで、豆が苦手なお子様にも食べやすくなっていると思います。冬野菜カレーは、冬野菜の大根、蓮根を含め野菜をたくさん使うカレーです。調味料の種類も多いですが、給食の手作り具合を感じていただければと思います。ぜひ冬野菜が手に入るうちに味わってみてください。

### ツナ大豆

#### \*材料

ツナ水煮缶	1缶(70g)
乾燥大豆	35g
すりおろししょうが	1.5g(少々)
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- ① 乾燥大豆を水で戻し、茹でる。  
(お好みの硬さになるように、茹で時間を調節してください。)
- ② 鍋にツナを汁ごと入れ、大豆、調味料を全て加えたら火にかける。
- ③ 大豆に味が入ったら、水分を煮飛ばしてできあがり。  
※水分を煮飛ばす際には、焦げないようによく混ぜながら炒めてください。

### 冬野菜カレー

#### \*材料(4人分)

鶏もも小間肉	80g
炒め油	小さじ1~大さじ1
すりおろしにんにく	3g(少々)
すりおろししょうが	3g(少々)
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
セロリ	12g
大根	80g
れんこん	40g
さつまいも	120g
水に溶いたブイヨンまたは鶏ガラスープ	200g(1カップ)
ホールトマト(缶)	40g
デミグラスソース	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
食塩	小さじ1/2
ローリエ・クローブ	少々
プロセスチーズ	12g

### カレーのルー

#### \*材料(4人分)

小麦粉	大さじ2と1/2
カレー粉	小さじ1と1/2
油	大さじ2

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん・大根・れんこん・さつまいもはいちょう切り、セロリはみじん切りにする。
- ② カレールーを作る。鍋に油を熱し、小麦粉、カレー粉を炒めてルーを作り、鍋から取り出しておく。  
※どろっとしたカレーにしたい場合は小麦粉の量を多めにし、さらっとしたカレーにしたい場合は油の量を多めにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら、鶏肉を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん、セロリ、大根、れんこんの順に加えながら、炒める。
- ⑤ 水に溶いたブイヨンまたは鶏ガラスープを加えて煮る。  
※具が潰からないくらいに水分量が足りない場合は、水分量を足して、焦げ付かないようにしてください。
- ⑥ さつまいもを加え、残りの調味料、②、チーズを入れる。