

ぱくぱく だより

2025年
2月号



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

2月2日は節分です。節分は豆まきや恵方巻きが定番ですが、「柊いわし」や「節分いわし」など、いわしにまつわる風習もあります。

焼きたいわしの頭に柊の枝を刺し、玄関に飾ることを「柊いわし」といいます。いわしを焼くときに出る煙と強いにおいで邪気を追い払うという、魔除け・厄除けの意味があります。

「節分いわし」はにおいが強いいわしを食べることで、体内の陰の気を消すといわれています。栄養価が高く、体を温める効果があるため、無病息災を願うという目的もあります。

節分にいわしを食べ、元気に春を迎える準備をしましょう。

少しずつ春に近づいていますが一年で一番寒い時期です。

病気に負けず元気に過ごすには食事が大切です。

栃木県では2月の初午の日に食べる「しもつかれ」という郷土食があります。

本来なら大根や人参、酒粕、油揚げ、大豆、鮭の頭で作ります。

子供たちは食べ慣れない味付かもしれません。

6日の給食で「しもつかれ風」が提供されます。

園では子供たちが食べやすい様に大根の煮物をアレンジしました。

ご家庭の味の「しもつかれ」を作ってみるのもいかがでしょうか。

給食室より

《毎月19日は食育の日です》



豆腐の豆知識



豆腐の名前の由来は、中国語の「腐」という字にさかのぼります。この字は、液体状のものが固まって柔らかい状態を指す言葉で、豆腐の性質を表していると考えられています。

豆腐は栄養価が高く、植物性のたんぱく質が豊富です。他にも、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。

淡泊な味のため、どんな食材にも合わせやすいのが特徴です。おかずだけでなくおやつ作りにも活用でき、日本の食卓には欠かすことのできない存在です。

毎日の食事の中に、豆腐を使った一品を加えてみてはいかがでしょうか。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立春 (りっしゅん) 2月3日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。

雨水 (うすい) 2月18日頃

空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。

揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ

《約4人分》

・木綿豆腐	1丁	・片栗粉	小さじ1
・片栗粉	大さじ2	・水	小さじ1
・油 (揚げ油)	適量	・グリーンピース	12g
・豚ひき肉	60g		
・油	小さじ1		
・醤油	大さじ1/2		
・みりん	小さじ1		
・料理酒	小さじ1/2		
・砂糖	小さじ1		
・水	120g		



《作り方》

- ①豆腐は水切りをし、8等分に切ります。グリーンピースは下茹でしておきます。
- ②豆腐に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げます。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めます。色が変わったら、水と調味料を入れて煮ます。
- ④ひと煮立ちしたらグリーンピースを入れ、一旦火を止めます。
- ⑤水溶き片栗粉を入れたら再度火をつけ、とろみをつけます。
- ⑥②に⑤をかけます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

