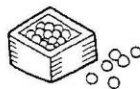


えいようだより

2012年 2月
(平成24年)
貝塚市学校給食会

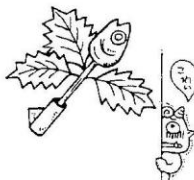


せつ ぶん 節 分



節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日をさします。特に2月3日（立春の前日）を節分とし、きびしい冬が終わり、春へ向かう季節の変わり目に1年の災いをはらうための行事を行います。

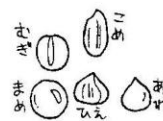
節分には、「鬼は外、福は内」といって豆まきをします。昔の人は、豆には病気や災難を追いはらう力があると考えていました。そこで、豆をまいて私たちに災いをおよぼす「鬼」を追いはらおうとしたのです。また、いわしの頭やヒイラギの葉を、門のところにさしておく地方もあります。いわしの頭のくさいにおいやヒイラギの葉のするどい先で鬼を追いはらうためです。



節分豆は年の数だけ、または、年の数より1つ多く食べます。こうすると1年間元気に過ごせるといわれています。

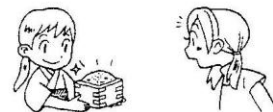


昔から食べ継がれてきた 豆を見直そう

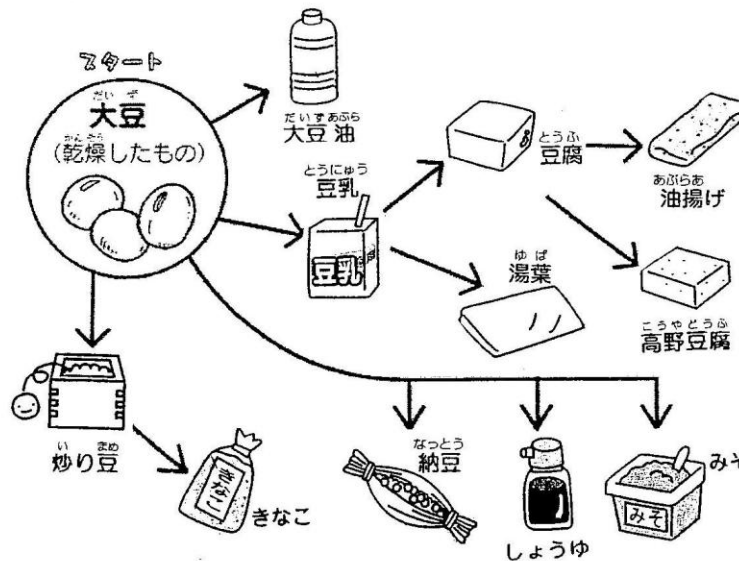


五穀のうちの一つ 大切な豆！！

五穀とって、昔から「米」「麦」「あわ」「ひえ」とならんで「豆」も主要な穀物として大事に作られてきました。いずれも主食となる大切な食品で『五穀豊穰』（すべての穀物が豊かに実ること）を願う祭りなどは、現在でも日本各地に数多く残っています。私たちの地域で行われる祭りも五穀豊穰を祈って始まったとされています。



大豆が変身していくよ！



大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように毎日の食事にはたくさんの大豆から作られた食品が使われています。

今月の献立より

◆ツナ入りおひたし【2日(木)】

〈1人分の材料〉

ツナ水煮	10g
土しょうが	0.5g
白菜	40g
ほうれん草	10g
にんじん	5g
塩	少々
白ごま	1g
こいくち醤油	2g
砂糖	0.8g
削り節	0.2g
水	5cc

〈作り方〉

- ①ツナは水気を切り、しょうが汁をかけておく。白菜はざく切り、ほうれん草は3cmに切り、にんじんは千切りにする。白ごまは炒って少しすっておく。
- ②水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③白菜、ほうれん草、にんじんはそれぞれさっと塩ゆでしておく。
- ④だし汁を煮立て、調味料を入れ、ツナと野菜を加え、ごまを入れて仕上げる。



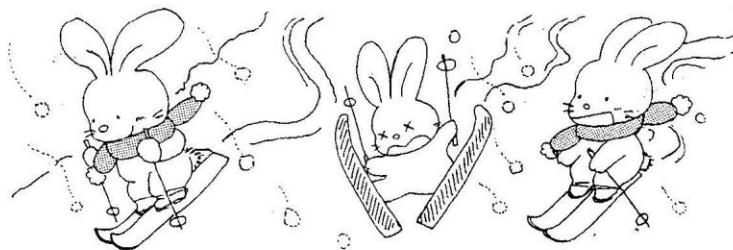
◆アメリカンドッグ【15日(水)】

〈1人分の材料〉

フランクフルト	40g
(棒付き)	1本
ホットケーキミックス	12g
水	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	10g

〈作り方〉

- ①フランクフルトは蒸しておく。
- ②ホットケーキミックスを水で溶き、かための衣を作る。
- ③フランクフルトに衣をつけて油で揚げる。
- ④ケチャップをかける。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。