



# 給食だより

川口市立前川小学校 2月1日(火)

冬休みが終わって1か月が過ぎました。寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん含まれていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

## 大豆（福豆）



豆まきに使う豆には、「大豆」が使われることが多く煎ったものが使われます。諸説ありますが、豆をまくのは、豆が「魔滅（まめつ）」に通じ、魔物が滅びると考えられ、豆を煎ることで「魔物の目（魔目）を射る」に通じるとして、魔物である鬼の目をめがけて豆を投げつけ、鬼を追い払うと言われています。煎った豆を年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるとも言われています。



はたけ じゅつ 畑の術



ほの粕 じゅつ 炎の術



くわやみ じゅつ 暗闇の術



はっこう じゅつ 稀醗の術



ひぼ じゅつ 絞りの術



かた じゅつ 団めの術



に じゅつ 煮るの術



## 今年の恵方は？

節分の日食べる巻きずしのことを「恵方巻」と言います。恵方とは、その年の歳徳神（年神様）のいる縁起のよい方角のことを言います。今年の恵方は、「北北西」です。



恵方巻をその年の恵方を向き、願い事を心の中で唱えながら、無言で1本丸かじりすると、願いが叶うなどと言われています。巻きずしには、「福を巻き込む（呼び込む）」ということから七福神にあやかり、かんぴょう・きゅうり・しいたけ・だて巻き・でんぶなどの7種類の具を入れるとよいとされ、切らずに丸かじりするには、「縁を切らない」、無言で食べるのには、「途中で声がもれると福がもれる（逃げる）とされる」など、それぞれの意味があります。

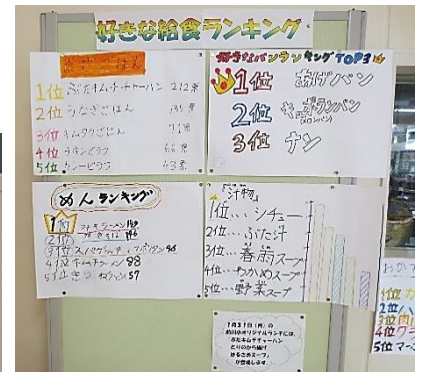


# 給食委員会の発表を行いました！

1月19日（水）の児童集会で給食委員会の発表を行いました。事前に全校児童・職員を対象に好きな給食についてアンケートを取り、タブレットを使用して前川小ベスト5を発表しました。

上位に入っている、「豚キムチチャーハン・から揚げ・春雨スープ」が1月31日の前川小オリジナルランチで登場します。

残さずたくさん食べてくれると嬉しいです♪



## 給食目標

バランスのとれた食事をしよう！

## 毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を  
見直しましょう。



節分の時期にぜひ  
取り入れてみてく  
ださい♪

## レシピ紹介

### ～\*～豆ごはん～\*～

#### 材料〈4人分〉

- ・お米・・・240g
- ・もち米・・・20g
- ・大豆(冷凍)・・・10g (解凍)
- ・にんじん・・・24g (せん切り)
- ・油揚げ・・・24g (短冊切りし油抜き)
- ・油・・・小さじ1/2
- ・清酒・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/4 強
- ・だしのもと・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・大さじ1 弱
- ・水・・・315g
- ・さやえんどう・・・8g (ゆでて1cm幅に切る)

研ぐ

★

#### 作り方

- ①フライパンで油を熱し、にんじん・大豆・油揚げを炒める。
  - ②★を入れ味を調べ、具と煮汁に分ける。
  - ③炊飯器に研いたお米・もち米をいれ、②の煮汁と水を入れる。
  - ④②の具を入れ、炊飯する。
  - ⑤蒸らしの際にさやえんどうを加える。
- 完成！

2月8日（火）は、給食はありません。  
御家庭からお弁当を持ってきてください。