

2月 食育だより

令和2年1月31日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

2月の行事と食べ物について

気温の暖かい日が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。

さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



節分

〔立春〕の前日、2月3日ごろ

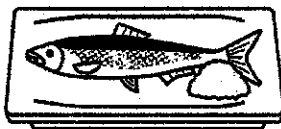


家の戸口にヒイラギワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

いり豆

イワシ料理

恵方巻き



初午

（2月最初の午の日）



五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。

いなりすし

初午団子

しもつかれ



給食レシピ～1月の人気メニューから～

手作りふりかけ

材料	10回分	切り方等	作り方
粉かつお	20g		①みりん～水までを混ぜ合わせ、さとうをよく溶かしておく。 ②フライパンに粉かつお、じゃこ、ごまを入れ、①を加えてよくなじませてから火にかける。 ③弱火～中弱火で加熱し、焦げないようにまぜながら水分を飛ばしてできあがり。 ※ややしっとり目に仕上げておいしい。
ちりめんじゃこ	20g		
白ごま	8g		
本みりん	小さじ1と1/2		
しょうゆ	小さじ2		
さとう	小さじ2		
水	大さじ2		

ごはんがすすむふりかけです◎ カルシウム補給にもなります！