

きゅうしょくだより

令和4年2月号

座間市立相模野小学校

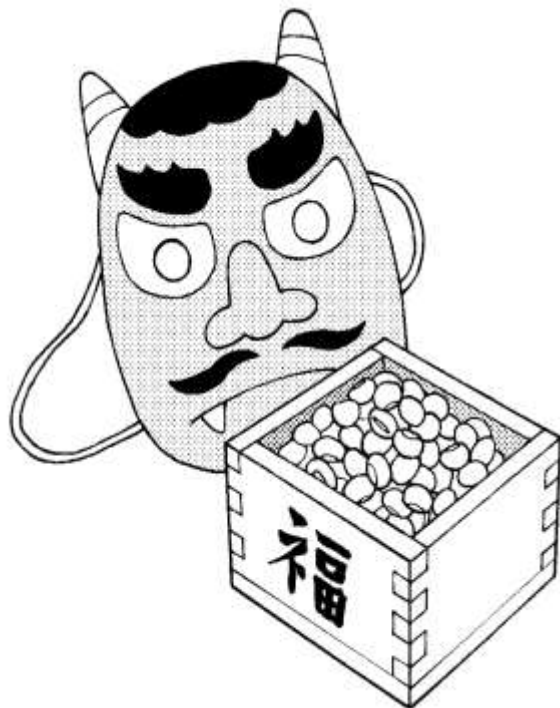
校長 山手 温子

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを
追い払いましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。
それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



.....ことわざクイズ.....

☐の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

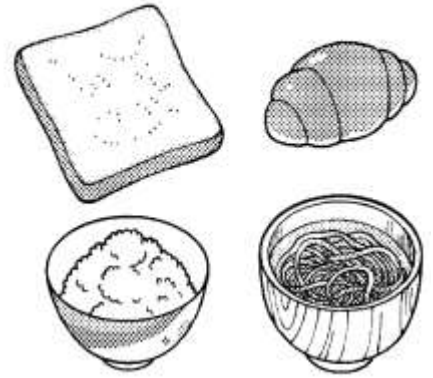
☐に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鰯(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

作ってみませんか？ しらすごはん（25日の献立より）

【材料】（4人分）

米	2カップ
とりもも小間	50g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1.5
にんじん	1/3本
油揚げ	1/2枚
A 干しいたけ	2枚
たけのこ	3~4cm
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
しらす干し	大さじ3
むき枝豆	大さじ2
混ぜ込みわかめ	大さじ2

【作り方】

- ① 米は洗米し、30分以上水に浸し、ザルにあげる。
- ② 枝豆はゆでて冷ましておく。
- ③ にんじん・たけのこ・しいたけは千切りにする。
- ④ 油揚げは千切りにし、湯通しし油抜きしておく。
- ⑤ 熱した鍋に油をひき、とり肉・酒を加えよく炒める。
- ⑥ にんじん・たけのこ・しいたけ・油揚げの順に炒める。
- ⑦ 調味料を加え、味をなじませる。
- ⑧ さらにしらす干しも加えて炒める。（A）
- ⑨ ⑧の具材と煮汁を分ける。
（煮汁と水を合わせてごはんを炊く）
- ⑩ 炊いたごはんに、具材・枝豆・混ぜ込みわかめを加え、混ぜ合わせたら完成。