

2月給食だより

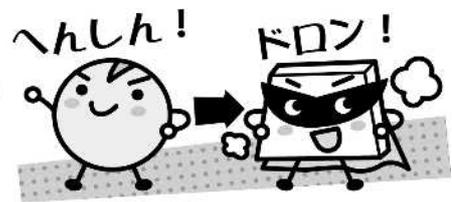
魚津市健康センター

鬼は～そと～、福は～うち～

2月は一年の中で寒さが最も厳しく、雪も多い季節です。2月は節分があります。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に悪いものを追い払い、幸運が舞い込むように願うという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある力を持って災いを払う意味があります。行事にふれながら、たくさんご飯を食べて「悪い鬼」を元気いっぱいやつつけてほしいですね。また、この日にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

大豆がどんな食べ物にへんしんするかな？

大豆はいろいろな食べ物にへんしんします。下にある食べ物からえらんでみましょう。



大豆を煮て、よくしぼると ① にへんしん！
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくると ② にへんしん！
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。③ にへんしん！
1日程かすとねばねばのほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮てしぼって、④ にへんしん！
表面にうすいまくができて日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、⑤ にへんしん！
にがりで固めると四角や丸いものがあるね。

大豆を蒸して、⑥ にへんしん！
大豆と塩水、麹などを混ぜてつくると和食の味づけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して⑦ にへんしん！
芽が出ると給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎って⑧ にへんしん！
粉にすると揚げパンにかけるとおいしいね。

大豆をしぼった後に⑨ にへんしん！
残ったものは「卵の花」という別の名前もあるよ。

大豆きなこがけ

(材料) 5人分

蒸大豆	100g
片栗粉	40g
きなこ	45g
砂糖	大きさ 1.5

(作り方)

- ①蒸大豆に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ②きなこ砂糖を混ぜておく。
- ③①に②をまぶす。

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔から私たちの食生活に欠かせないものでした。節分で豆に触れる機会に、一つずつでも良いので食材を覚えていきましょう。



ここから選んでね