

ぱくぱく だより

2025年
2月号



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

2月2日は節分です。節分は豆まきや恵方巻きが定番ですが、「柊いわし」や「節分いわし」など、いわしにまつわる風習もあります。

焼きたいわしの頭に柊の枝を刺し、玄関に飾ることを「柊いわし」といいます。いわしを焼くときに出る煙と強いにおいで邪気を追い払うという、魔除け・厄除けの意味があります。

「節分いわし」はにおいが強いいわしを食べることで、体内の陰の気を消すといわれています。栄養価が高く、体を温める効果があるため、無病息災を願うという目的もあります。

節分にいわしを食べ、元気に春を迎える準備をしましょう。

～給食室より～

2月6日は『初午（はつうま）』です。2月最初の午の日を指す『初午』には、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。その昔、農業の神様・稲荷大神が稲荷山に鎮座したのが「午の日」だったことから、初午の日に、五穀豊穡を祈願して稲荷神社を参拝する風習ができました。また、稲荷神の使いである「狐」は「油揚げ」が好物でした。このことから、初午の定番料理として、お稲荷さん（いなり寿司）が定着しました。給食では、おやつに「いなりご飯」を提供予定です。狐の大好物である油揚げをたっぷり使用しています。楽しみにしてください。

今月の 二十四節気

立春（りっしん） 2月3日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

雨水（うすい） 2月18日頃

空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。



《毎月19日は食育の日です》



豆腐の豆知識



豆腐の名前の由来は、中国語の「腐」という字にさかのぼります。この字は、液体状のものが固まって柔らかい状態を指す言葉で、豆腐の性質を表していると考えられています。

豆腐は栄養価が高く、植物性のたんぱく質が豊富です。他にも、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。

淡泊な味のため、どんな食材にも合わせやすいのが特徴です。おかずだけでなくおやつ作りにも活用でき、日本の食卓には欠かすことのできない存在です。

毎日の食事の中に、豆腐を使った一品を加えてみてはいかがでしょうか。

揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ

《約4人分》

| | | | |
|---------|--------|----------|------|
| ・木綿豆腐 | 1丁 | ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 | ・水 | 小さじ1 |
| ・油（揚げ油） | 適量 | ・グリーンピース | 12g |
| ・豚ひき肉 | 60g | | |
| ・油 | 小さじ1 | | |
| ・醤油 | 大さじ1/2 | | |
| ・みりん | 小さじ1 | | |
| ・料理酒 | 小さじ1/2 | | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | | |
| ・水 | 120g | | |



《作り方》

- ①豆腐は水切りをし、8等分に切ります。グリーンピースは下茹でしておきます。
- ②豆腐に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げます。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めます。色が変わったら、水と調味料を入れて煮ます。
- ④ひと煮立ちしたらグリーンピースを入れ、一旦火を止めます。
- ⑤水溶き片栗粉を入れたら再度火をつけ、とろみをつけます。
- ⑥②に⑤をかけます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

