

食育だより 2月

西岐波学校給食 共同調理場 令和2年度

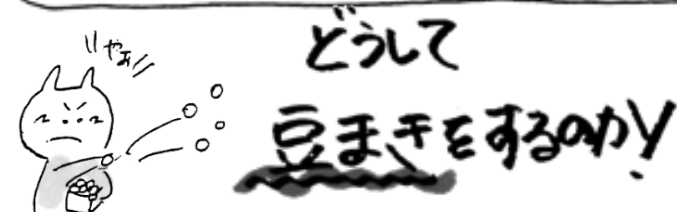
「福は内、鬼は外」節分の翌日は立春です。冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。暦の上では春ですが、寒さも厳しく感染症の流行も心配されます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、健康な体をつくりましょう。



節分??

節分は「季節を分ける」という意味です。もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで年4回あったのですが、とくに冬と春の境とされた、「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。新しい春を迎えるため、いろいろな悪いことを追い払おうという気持ちがこめられています。

今年は暦のずれの影響で「立春」が2月3日となるため、節分は2月2日になります。例年より1日早いのは124年ぶり！珍しい年ですね。



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込みます。豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

近年は恵方巻を食べる食文化も広まりました。その年の縁起がよい方角を向いてまきずしを食べ、おねがいごとをします。今年の恵方は「南南東」。もともとは関西地方の食文化だそうですよ。



2月9日は、ふくの日！ 給食では2/8にふく鍋が出来ます！

下関市の南風泊市場の「競り（せり）」のようす



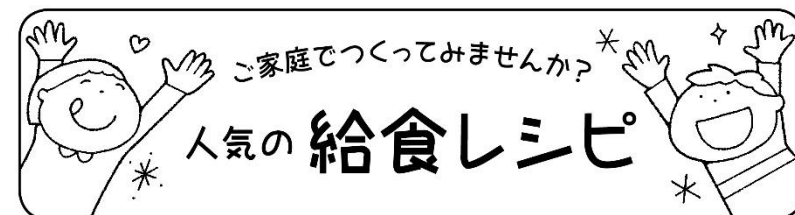
天然のふぐの取り扱い量が日本一のふぐ専門の市場が下関市彦島の南風泊（はえどまり）にあります。ふくは、「袋競り」という方法で取引されます。売

る人と買う人が、「ええか、ええか」のかけ声とともに、お互いに筒状の袋の中に手を入れて、売

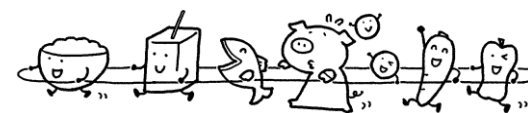
下関では、「ふぐ」のことを、幸せを呼ぶようにという願いをこめて、**幸福の福にかけて、「ふく」と**呼んでいます（「ふぐ」という呼び方は、不遇を呼ぶとして、あまり好まれません）。



日本では、「**ふぐ食禁止令**」がでていました。しかし、初代内閣総理大臣である**伊藤博文**が下関市の料亭でふぐを食べ、その味に感動し、ふぐ食禁止が解かれたそうです。



タッカルビは鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理の一つです。「タッ」は鶏肉の意味です。



★タッカルビ★



＜作り方＞

- 1 キャベツは2cm、たまねぎは乱切り、にんじんは千切り、さつまいもは角切りにする。
- 2 さつまいもはゆでしておく。
- 3 ★の調味料は混ぜ合わせておく。
- 4 油を熱して鶏肉を炒める。途中でしょうが、にんにくを加えてさらに炒める。
- 5 肉に火が通ったら、合わせ調味料を半量入れて味をつける。
- 6 4に、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしを入れて炒め、残りの合わせ調味料を入れ、味をととのえる。
- 7 仕上げにごまごま油を加える。

＜材料 4人分＞

鶏もも肉・・・140g
キャベツ・・・140g
たまねぎ・・・70g
にんじん・・・70g
さつまいも・・・70g
もやし・・・70g
すりおろしりんご・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ3
トウバンジャン・・・適量（お好みで）
サラダ油・・・適量
おろしにんにく・・・小さじ1/2
おろししょうが・・・小さじ1/2
いりごま又はすりごま・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1

にんにく、しょうが、ごまなど香りのよい食材で食欲アップ！

