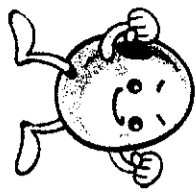


給食だより 2月号

港区立高陵中学校
2017. 1. 31

暦の上では2月4日に立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしてはいませんか？さて、節分では「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込むという慣例があります。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんばく質や脱水化物、ピタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

いろいろな豆を食べよう

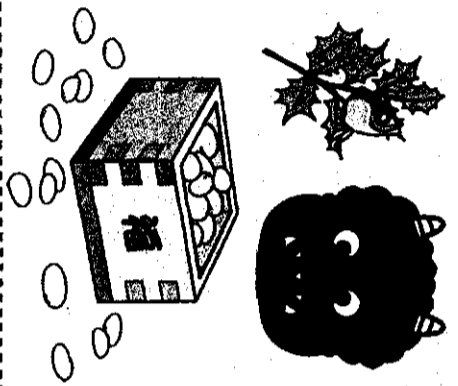
和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんばく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしおゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしほり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましよう。



節分(2月3日)

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



給食レシピ

味噌カツ丼

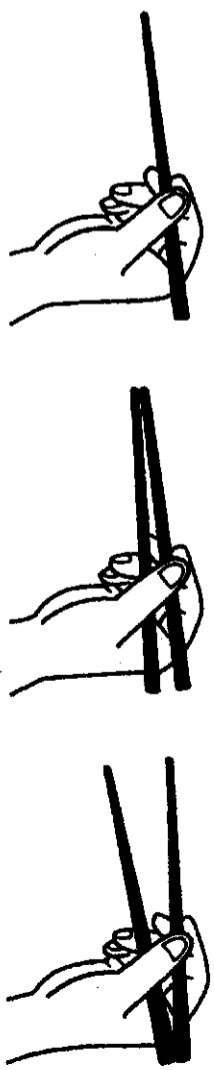
- 二材料(4人前) = 二作り方 =
- ご飯 ...好きだけ
 - 豚肉ロース ...4枚
 - 塩・こしょう ...少々
 - 小麦粉・卵・パン粉 ...適量
 - ★ごま油 ...小さじ1/2
 - ★にんにくチューブ ...小さじ1/2
 - ★赤みそ ...大さじ4
 - ★八丁味噌 ...大さじ3
 - ★砂糖 ...大さじ4
 - ★しょうゆ ...小さじ1/3
 - ★だし汁(又は水) ...大さじ3
- 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉・卵・パン粉をつけて180度の油で揚げる。
 - ★を混ぜて、鍋又は電子レンジで加熱する。
 - 揚げたカツの上にならぶをかける。お好みでごまをふっても良い。



★ひとくち★
毎年受験生応援メニューとして提供しています。甘めのタレなので、砂糖の量は好みで調整してください。又、八丁味噌の代わりに赤みそのみで作っても美味しいです。刻んだキャベツを添えれば野菜も摂れます。

和食の基本

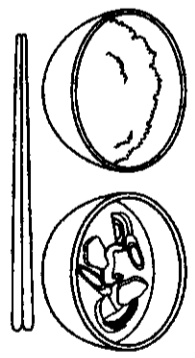
① 箸を正しく持って動かしてみよう



鉛筆のように、箸を1本 ちう1本の箸を親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

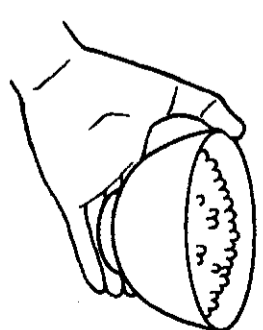
親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

② ご飯は左、汁物は右に置きましよう



和食の配膳では、ご飯茶碗は左に、汁物の碗は右に置きます。正しく配膳すると見た目にもきれいで気持ちのいいものです。

③ 茶碗を正しく持ちましよう



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にご飯茶碗の糸處を乗せます。親指は、ご飯茶碗のへりにかけます。