



# 2月給食だより

平成 29 年度  
砺波市学校給食センター



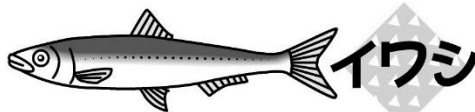
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



## 節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

## 伝統的な保存食『乾物』



| 野菜・きのこ・豆など  | 海藻・小魚など  | その他                            |
|---|--|--------------------------------|
| <br>豆類<br><br>ほししいたけ<br><br>かんぴょう<br><br>切り干し大根<br><br>高野豆腐 | <br>のり<br><br>ひじき<br><br>わかめ<br><br>こんぶ<br><br>カツオ節<br><br>煮干し<br><br>寒天 | <br>ふ<br><br>ほしもち<br><br>がきほし柿 |

## 給食メニューの簡単レシピ

粕汁（2日の節分献立に登場します）

材料（4人分）

煮干しだし、油揚げ 40g、人参 40g、大根 180g、じゃがいも 120g、ねぎ 30g、酒粕大さじ 1、みそ大さじ 2

作り方とポイント

煮干しだしで材料を煮て、みそと酒粕を煮汁で溶いて調味し、仕上げにねぎを入れます。

みそと酒粕を入れたら、煮立たせないようにします。（香りが飛ばないように）ごぼうや白菜なども合います。