

「福は内、鬼は外」。節分は、立春の前日。冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春が過ぎると、暦の上では、春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心掛けてみましょう。



## ◆2月3日は節分 ～豆の力～

大豆はしょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は独特のにおいや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。御家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 2月の給食には、豆がたっぷり！

<p><b>&lt;大豆&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 大豆入りひじきご飯（1日）</li> <li>◇ チキンピーズ（2日）</li> <li>◇ きなこ大豆（3日）</li> <li>◇ 小魚入り大豆のしゃりしゃりあげ（9日）</li> <li>◇ 呉汁（15日）</li> <li>◇ じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮（17日）</li> <li>◇ ポテトのミートソース和え（21日）</li> </ul> <p>など</p>	<p><b>&lt;豆腐&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 塩マーボー豆腐（4日）</li> <li>◇ 豚汁（28日） など</li> </ul>	<p><b>&lt;油揚げ&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 五目うどん（9日）</li> <li>◇ あさりと大根のご飯（28日）</li> </ul> <p>など</p>
<p><b>&lt;みそ&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ みそ汁（1日）</li> <li>◇ 呉汁（15日）</li> <li>◇ ごま豆乳坦々麺（25日）</li> <li>◇ 豚汁（28日） など</li> </ul>	<p><b>&lt;生揚げ&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 生揚げの甘酢煮（10日）</li> <li>◇ 油麩の卵とじ（24日） など</li> </ul>	<p><b>&lt;豆乳&gt;</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ ごま豆乳坦々麺（25日）</li> </ul> <p>など</p>
	<p><b>&lt;その他の大豆製品&gt;</b></p> <p><b>[きなこ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ きなこだいず（3日）</li> </ul> <p><b>[がんもどき]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ おでん（7日） など</li> </ul>	<p><b>&lt;その他の豆&gt;</b></p>  <p><b>[白花豆]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 白花豆のシチュー（14日）</li> </ul> <p><b>[ひよこ豆・金時豆]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ ピーンズカレー（18日） など</li> </ul>

## 給食レシピ紹介

### 大豆のしゃりしゃりあげ

【材料】（4人分）

- ・乾燥大豆 75g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・植物油 適量
- ・三温糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ① 大豆を固めにゆで、片栗粉をまぶす。
- ② 150度の油で10分程度、カラッとするまで揚げる。
- ③ 小鍋に、三温糖、しょうゆ、水を入れて煮立て、たれを作る。
- ④ ②を③で和えて、できあがり！



ポリポリとした食感と甘辛の味つけが大人気！おはしの練習にも大活躍です。