

# 給食だより

令和6年2月1日  
 新座市立第五中学校  
 校長 伊藤 進  
 栄養教諭 菅沼 美悠

まだまだ寒い日が続いていますが、もうすぐ「立春」をむかえます。暦の上では「春」です。感染症が流行っていますので、よく食べ、よく動き、よく寝る、生活の基本を大切に過ごしましょう。手洗いうがいはもちろん、免疫力・抵抗力を高めるためにバランスの良い食事を心がけましょう。

## ～今月の献立～

- 2日 節分ご飯、いわしのつみれ汁:**節分「豆」を使った節分ご飯、「いわし」を使ったつみれ汁です。給食を食べて鬼を追い払いましょう！
- 22日 たこ飯(兵庫県):**兵庫県など瀬戸内海付近の郷土料理。瀬戸内海でとれたたこを漁師さんが船の上でたことご飯を炊いたことが発祥だといわれています。
- 22日 高野豆腐と鶏肉の甘辛煮(和歌山県):**高野豆腐は和歌山県の特産品。高野山の僧侶が精進料理として食べていた豆腐が厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝とかして食べてみたところ、食感が面白くおいしいというので食べるようになったといわれています。
- 22日 飛鳥汁(奈良県):**奈良県の郷土料理。牛乳が少し入ったまろやかなみそ汁です。今から約1400年前の「飛鳥時代」から奈良県で食べられていた料理なので飛鳥汁と名づけられました。

## 大豆、食べよう！！

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含む食材です。また、食物繊維、ビタミンB1、カルシウム、鉄なども含まれています。また、油脂も多く含まれているので、油の原料にもなっています。大豆はたんぱく質が豊富なため、加工をするとさらに栄養価やうまみが増します。

給食では不足しがちな、たんぱく質、鉄、カルシウム、食物繊維を補うために、様々な姿に変身した大豆を使っています。

## 2月3日は節分です。

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言うようになりました。節分に炒った大豆を年の数だけ食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。また、豆まきや柵の枝に焼いたイワシの頭をさしたのものには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

