



寒さのきびしい日が続く今日この頃ですが、2月3日は節分、そして節分の翌日は立春です。立春を過ぎれば暦の上では暖かい春の到来ですね。季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、寒さに強い栄養素【たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC】をたっぷりとり、風邪などをよせつけない丈夫な体を作りましょう。そして残り少なくなった学年を健康に過ごし、みんなで元気にあたたかい春を迎えたいですね。

鬼は外！「豆まきのルーツ」

豆まきの標的にされているのが「鬼」。「鬼」は災いや病など悪いことを引き起こす邪気の象徴とされています。邪悪な鬼に、豆を打って追い払う行事は中国伝来の行事「追儺」（ついな）が由来です。奈良時代に日本に伝わり、宮中で行われるようになったといわれています。「追儺」の儀式は、現在は京都の平安神宮や吉田神社で、毎年節分に古式ゆかしい祓いの行事として再現されています。豆は魔（鬼）の目を打ち、滅することから「魔目」「魔滅」に通じるという説もあります。

豆の豆知識

日本のおまじないや風習に登場する食べものは健康に良く、自然の法則に則ったものばかりですが、大豆もそのひとつです。大豆の30%はタンパク質で、ビタミンやイソフラボンもたっぷり。味噌や醤油など日本独自の食文化の基にもなっていますね。昔の人は大豆の良さを知って、一生懸命食べたのかもしれない。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

〔立春：りっしゅん 2月4日頃〕

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。立春後、初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

〔雨水：うすい 2月19日頃〕

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。



献立紹介 揚げ大豆ごはん

豆まきでも使う「大豆」を使ったレシピです。大豆の素晴らしさは、左側のコラム「豆まきのルーツ」を是非、ご一読ください。

<食 材>

米	3カップ
水	3・1/3カップ
酒	大さじ2
昆布（10cm）	1枚
大豆	1/2カップ
醤油	大さじ3
塩	小さじ1/2
揚げ油	



<作り方>

- ① 大豆はたっぷりの水に一晩漬けておきます。
- ② 米は炊く30分以上前に洗って、こちらも分量の水と酒に漬けておきます。
- ③ 大豆の水気をよくふきとり、170℃の揚げ油で色よく揚げます。揚げたてを醤油に入れ、手早く混ぜて、からめます。
- ④ 米に大豆と昆布、塩を入れ、普通に炊いてください。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出して上下によく混ぜれば出来上がり。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 2/3 (水) ~ 2/29 (月)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
3 (水)	揚げ大豆ごはん	精白米、大豆、酒、醤油、塩、サラダ油、昆布	小麦
	鶏の唐揚げ/小松菜と人参のナムル	鶏肉、レタス、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油 / 小松菜、人参、醤油、ごま、みりん、酢、ごま油	
	バナナ	バナナ	
8 (月)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、マスタード、マヨネーズ、パン粉、チーズ、パセリ、塩、こしょう	小麦、卵、乳
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩	
	W竹輪煮	竹輪ぶ、竹輪、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
9 (火)	豚味噌漬け	精白米、キャベツ、赤玉ねぎ、味噌、みりん、砂糖、にんにく、豚肉	小麦、卵、乳
	プロテインサラダ	大豆、じゃがいも、人参、きゅうり、パセリ、チーズ、干レブドウ、マヨネーズ、塩、こしょう	
	わかめの炒め煮	わかめ、鰹節、しょうが、オリーブ油、醤油	
10 (水)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、揚げ麩、玉ねぎ、のり、三つ葉、みりん、酒、砂糖、醤油、煮干し、鰹節	小麦、卵
	中華サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、砂糖、酢、醤油、ごま油	
	りんご	りんご	
12 (金)	鮭フライ	精白米、鮭、キャベツ、トマト、卵、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵、乳
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも、人参、いんげん、糸こんにゃく、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、砂糖、酒、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、サラダ油	
15 (月)	スパニッシュオムレツ	精白米、パスタ、卵、ベーコン、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、唐辛子、サラダ菜、チーズ、ケチャップ、塩、こしょう	小麦、卵、乳
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、醤油、小麦粉、サラダ油	
	大豆の煮もの	大豆、昆布、砂糖、醤油、塩	
16 (火)	焼きそば	蒸し麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ソース、ケチャップ、醤油、青のり、サラダ油	小麦、卵、乳
	春巻き/オレンジ	春巻きの皮、じゃがいも、人参、椎茸、ピーマン、ハム、チーズ、塩、こしょう、オイスターソース、酒、サラダ油/オレンジ	
	わかめときゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、醤油、酢、砂糖、ごま油	
17 (水)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、レモン、生姜、にんにく、コリアンダー、グミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト、塩	乳
	コールドロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	みかん寒	みかん缶、みかんジュース、寒天、砂糖	
18 (木)	ミートローフ(チーズ入り)	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、プロセスチーズ、コーン、サラダ菜、トマト、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦、卵、乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう、昆布、にんじん、きゅうり、醤油、酢、砂糖、塩、サラダ油	
	金平ごぼう	ごぼう、にんじん、醤油、みりん、砂糖、ごま油、唐辛子	
19 (金) 食育の日	チンジャオロース/紅茶飯	精白米、紅茶、豚肉、ピーマン、パプリカ、竹の子、ネギ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オイスターソース、砂糖、鶏ガラスープ、塩	小麦
	キャベツとたまねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、削り節、サラダ油、酢、醤油、砂糖	
	大根の煮物(藤沢産)	大根、グリーンピース、サラダ油、煮干し、鰹節、醤油、みりん	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
22 (月)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵、乳
	人参のシリシリ	人参、卵、砂糖、酒、醤油、白ごま、ごま油	
	パイナップル	パイナップル	
23 (火)	白身魚の香草パン粉焼き	精白米、白身魚、じゃがいも、トマト、レモン、パセリ、にんにく、サニーレタス、パン粉、チーズ、トマトソース、塩、サラダ油、オリーブ油	小麦、乳
	ポパイサラダ	ほうれん草、コーン、ハム、サラダ油、レモン汁、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう、酢	
	大根餅	大根、小ねぎ、かつお節、小麦粉、片栗粉、塩	
24 (水)	豚肉のスタミナ焼き	精白米、豚肉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、キャベツ、にら、パプリカ、酒、塩、醤油、ごま油、サラダ油	小麦、卵
	れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、かにかま、コーン、マヨネーズ、こしょう	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
25 (木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、煮干し、鰹節、ごま	
26 (金)	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、バター、ケチャップ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ	小麦、卵、乳
	お魚コロッケ/白菜の浅漬け	はんぺん、玉ねぎ、コーン、フロッコリ、トマト、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、サラダ油/白菜、人参、昆布、塩	
	牛乳寒	牛乳、みかん缶、砂糖、寒天	
29 (月)	かやくごはん	精白米、鶏肉、油揚げ、人参、椎茸、ごぼう、醤油、酒、みりん、塩、煮干し	小麦
	ポークソテー/ほうれん草の胡麻和え	豚肉、トマト、サラダ菜、オイスターソース、ケチャップ、酒、砂糖、塩、こしょう、サラダ油 / ほうれん草、ごま、醤油、砂糖	
	いちご	いちご	

小学校カフェテリアランチ

<日程> 29日(月) 4年生

<メニュー> カレーライス 精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、コンソメ、小麦粉、塩、カレー粉、コリアンダー、クミン、カルダモン、ローリエ、脱脂粉乳、ケチャップ、ウスターソース、醤油、マンゴーチャツネ、バター

手作り福神漬け れんこん、人参、茄子、大根、きゅうり、生姜、塩、醤油、砂糖、酢、みりん、酒

フルーツヨーグルト ヨーグルト、フルーツミックス缶、砂糖

※アレルギー; 小麦、乳

小学校スクールランチ

<日程> 3日(水) 2年生 8日(月) 3年生 12日(金) 1年生 17日(水) 2年生 18日(木) 5年生 19日(金) 6年生 26日(金) 1年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせ下さい)