



もうすぐ「立春」。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

西東京市立芝久保小学校  
栄養士 蓮見 治美  
R3. 1. 29

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

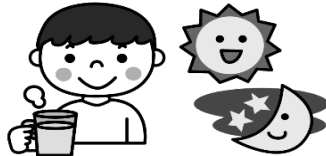
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物は、体が冷えるので、温かいお茶や白湯がおすすめです。まとめて飲むのではなく、水筒などを利用して、こまめに飲みましょう。

## 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前



食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後



のどが渇く前に！



## 節分と大豆のおはなし

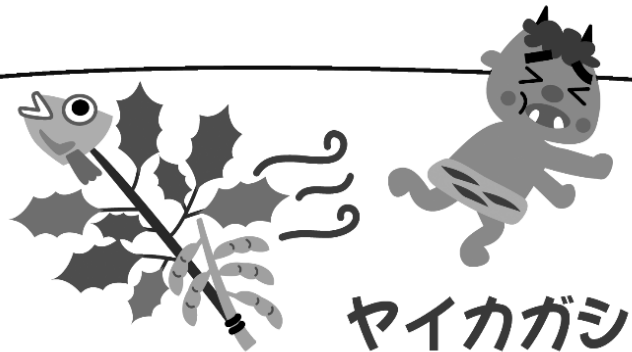


節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



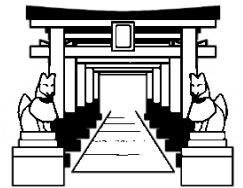
# 給食の食材について

## 令和2年 1月分

農産物は、天候など影響を受けやすいため、産地は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	小松菜	西東京	さといも	愛媛
もち米	島根	ほうれん草	西東京	さつまいも	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京	じゃがいも	長崎・鹿児島
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	にんにく	青森
鶏肉	岩手	きゅうり	宮崎・高知	しょうが	高知
鶏卵	群馬	かぶ	神奈川・千葉	ねぎ	千葉
くじら	北海道	玉ねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島・静岡
鮭	北海道	にんじん	西東京	ごぼう	青森
キンメダイ	東京・八丈島	もやし	栃木	れんこん	茨城
ちりめんじゃこ	宮崎	ピーマン	鹿児島	いんげん	鹿児島
いわしつみれ	東京・八丈島	赤ピーマン	鹿児島	パセリ	茨城
大豆	北海道	みつば	静岡	セロリ	長野
油揚げ	宮城	はくさい	茨城	水菜	茨城
かんぴょう	栃木	チンゲン菜	茨城	りんご	青森
干しいたけ	九州・四国	えのきたけ・しめじ	長野	みかん	愛媛

## 東西で違う？ いなりずし



2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(＝稲生り・稲成り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

<h3>関東地方</h3> <p>俵形(米俵の形) + 白いずし飯</p>	<h3>関西地方</h3> <p>三角形(キツネの耳の形) + 五目ずし ※諸説あります。</p>
---	---

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にずし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだすし・きつねずし・おいなりさん」など、いろいろな呼び方があります。

本校では、2月25日に「こぎつねごはん」を予定しています。



本校ホームページにも、毎日の給食を掲載しております。給食写真や当日の校内放送、給食室内の様子など、更新しておりますので、ぜひご覧ください。

### 【こぎつねごはん】4人分

米 3合 ☆(しょうゆ・酒 各大さじ2)  
鶏ひき肉 50g しょうが 少々  
油揚げ 2枚 人参 1/4本 いんげん1本  
★(砂糖・みりん・酒・しょうゆ 各大さじ1  
塩 ひとつまみ) 炒め用油 適量

### 《作り方》

- ①お米は、いつも通りに洗い、☆調味料を加えて炊く。
- ②油揚げは短冊切、しょうがはみじん切、人参はせん切にする
- ③フライパンに油を敷き、鶏ひき肉・しょうが・にんじん・油揚げを炒める。★調味料で味をつける。この時点では濃いめ。
- ④最後に刻んだいんげんを加える。
- ⑤炊きあがったご飯と具材をよく混ぜて完成!

### 【スタミナ丼】4人分

米 2合 玄米 1合  
ちりめんじゃこ・ごま 各大さじ3  
  
豚小間肉 200g にんにく・しょうが 小さじ1  
☆(酒・しょうゆ・みりん各大さじ2) 片栗粉 適量  
  
玉ねぎ 1個(200g) 人参 1/2本(50g)  
にら 1束(50g) もやし ひとつまみ(100g)  
チンゲンサイ 1束(50g) 炒め用油 適量  
★(塩 小さじ1/4~1/2 こしょう 少々  
しょうゆ大さじ1 砂糖小さじ1)

### 《作り方》

- ①お米と玄米は、いつも通りに炊く。
- ②豚肉は、おろしたにんにく・しょうがを揉みこみ、☆調味料に漬け込んだ後、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。一度取り出す。
- ④そのままのフライパンで野菜を炒め、★調味料で味をつける。
- ⑤フライパンに③の豚肉を戻し、味をなじませる。
- ⑥炊きあがったご飯にちりめんじゃことごまをよく混ぜる。ご飯に肉野菜炒めをかけて完成!

\*12月の給食運営協議会で、「スタミナ丼のレシピを知りたい!」というお声をいただきました。今月8日の給食にも登場します。





