

給食だより 2月号

平成30年度

社会福祉法人 晋栄福祉会大阪市立東中本保育所 給食担当 伊藤 真知子

2月になり、歴の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さの日が続いています。

この時期は風邪やインフルエンザが流行しやすいので、日々の食事の栄養バランスに気をつけ、抵抗力を身に付けましょう。

★ 2月3日は節分の日です！ ★

節分と言えば「豆まき」に「恵方巻き」ですね。実は他にも節分の食べ物に「いわし」があります。でも何故節分にいわしなのでしょう？



いわしの語源は「弱し(よわし)」「卑し(いやし)」です。更にいわしには独特の臭いがあります。弱く卑しく臭いのあるいわしを食べてしまうことで、「陰の気を消してしまおう」という意味があります。

いわしは魚介類のなかでも、**カルシウム**が豊富な魚です。カルシウムは骨や歯の健康維持に欠かせない栄養素です。また、認知症や生活習慣病の予防など、様々な健康効果の期待できる **DHA・EPA** や、肝機能の強化や血中コレステロールを低下させる**タウリン**、皮膚や粘膜の機能を正常に保つ**ビタミンB2**、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**などがふくまれています。栄養豊富で体調を崩しやすい今の時期にぴったりですね。



節分の日の食べるものには地域によって違いがあります。いわしを食べるのは主に西日本の習慣で、他には関東地方では「けんちん汁」、四国地方では「こんにやく」、また山口県では「クジラ」を食べるそうです。けんちん汁は体を温めるために、こんにやくは「腸の砂おろし」と呼ばれ、体内に溜まった砂を出し身を清めるために食べられます。クジラを食べるのは、大きなクジラにあやかり「志を大きく」「心を広く」などの願いが込められているようです。

お正月節分のような伝統行事には、古くから言い伝えられている意味があります。その良い部分は受け継いでいきたいものですね。

気になること知識の泉参照

①いわしのつみれ揚げ・千切大根煮付け ②みそ汁

材料1人分

大阪市献立カード参照

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
①いわしのすり身	30	②じゃが芋	30
片栗粉	2	わかめ(干)	1
卵	2	煮干し	
ごぼう	5	みそ	7
ねぎ	3		
土生姜	少々		
しょうゆ	少々		
揚げ油			
千切大根	3		
豚肉	10		
油揚げ	5		
こんにやく	10		
人参	10		
さやいんげん	10		
油	1		
砂糖	3		
しょうゆ	4		



- ①—1. 土生姜はすりおろして、しぼり汁をとっておく。ごぼうはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
 2. いわしのすり身にとき卵・しょうゆを加えてよく練り、片栗粉・土生姜の絞り汁・ごぼう・ねぎを加えて、さらによく練る。
 3. 2を団子にして、170～180度の油で揚げる。
注)クッキングカッターで生のいわしをすり身にしてもよい。
 4. 千切大根はきれいに洗って水でもどし、2センチ位に切り、水気をしぼる。
 5. 豚肉は小さめに切る。こんにやくはゆでて、細い短冊に切る。油揚げは油抜きをして、せん切りにする。人参もせん切りにする。さやいんげんはすじをとってゆで、1センチ位に切る。
 6. なべに油を熱し、豚肉・人参・千切大根・油揚げ・こんにやくを炒め、ひたひたの水を入れ、煮立ってきたら、砂糖・しょうゆで味付けをし、弱火で煮含める。最後にさやいんげんを入れる。
 7. 3を皿に盛り付け、アルミカップに入れた6を横に盛り合わせる。
- ②—1. じゃが芋は厚めのいちょう切りにする。わかめは水でもどして小さく切る。
 2. 煮干しでだしをとり、じゃが芋を入れて、やわらかくなれば、わかめを加え、みそで味付けする。

今月の目標

バランスの良い食事をしよう