

# 給食だより 2月

新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗  
栄養士 草場孝子

2月2日は節分です。節分の日には、ひいらぎの葉と一緒にいわしの頭を玄関に下げて魔除けにする慣習の地域があります。これはとげのある「ひいらぎ」の葉と魚臭い「いわし」を鬼が嫌って家に入ってくれないためといわれています。病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払い、炒った豆「福豆」を歳の数食べると、その年は健康に過ごせるとも言われています。ご家庭においても、いわし料理などを食べて日々健康で過ごせるように願いましょう。

## 今月の給食より

### 3日(月) \*節分献立

節分は、多くの家で豆まきが行われます。給食では大豆のいり豆を、ミルクココアでコーティングしたココア豆を提供します。節分といえば、いわしです。梅としその葉をくるくる巻いて揚げた「いわしの梅しそフライ」は食べやすい味ですので、苦手な人もチャレンジしてみましょう。



### 4日(火) \*世界の料理・メキシコ

メキシコ料理は、先住民の料理とスペイン料理が融合して生まれた料理です。「メキシコ風鶏の煮込み」はとうもろこし、ひよこ豆、唐辛子を使ったトマト風味のシチューです。

### 7日(金) \*受験生応援献立 (みそカツ丼)

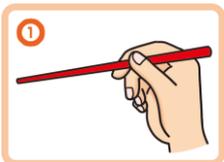
3年生が、受験に打ち勝つことができるように、給食室からは「みそカツ丼」で応援します。「みそカツ丼」は愛知県の郷土料理です。ソースではなく、みそとごまを混ぜて、カツにぬります。東京ではあまりなじみがありませんが、とても美味しいので楽しみにしてください。



### 14日(金) \*バレンタイン献立 (もちもち焼きチョコもち)

2月14日のバレンタインデーには、もちもち不思議食感の「チョコもち」を作ります。小麦粉不使用で米粉を使った、グルテンフリーのお菓子です。

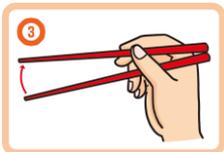
はしを  
ただしく  
もとう



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わせられます。

## はしの悪いマナー例

### さしばし



食べ物をはしで刺して食べる。

### ねぶりばし



はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

### まよいばし



何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

### うけばし



はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

### ふりあげばし



はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。