

# 給食だより

新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗

栄養士 阿部 郁子

もうすぐ立春で暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、栄養・睡眠・休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## 今月の献立より

### 3日(火) \* 節分献立

節分は季節の始まりの日（立春など）の前日（立春の前日）をいい、「季節を分ける」ことを意味しています。一般的には福豆（いり大豆）を撒いて、年齢の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また、玄関などに邪気除けの 終 鰯などを飾る所もあります。給食では、「揚げたイワシと大豆を混ぜたご飯」と、大豆をすりつぶした物の「呉」をみそ汁に入れた「呉汁」を提供します。



### 9日(月) \* 受験応援献立

3年生の皆さんが受験で今まで頑張った成果を発揮できるように、給食では、「ソースカツ丼」を提供します。カツ丼を食べて、受験を乗りきりましょう。



### 20日(金) \* メキシコ料理献立

メキシコ料理は、トウモロコシ、インゲンマメ、いろいろなトウガラシを用いた、辛味の効いた料理が有名です。給食では、鶏肉とこれらの食材を入れて煮込んだ「鶏肉のトマト煮込み」を提供します。



## 各地で違う 節分

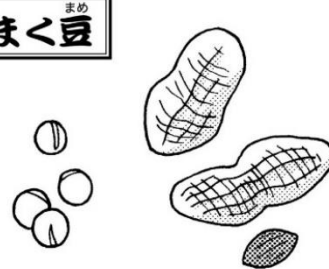
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

### かけ声



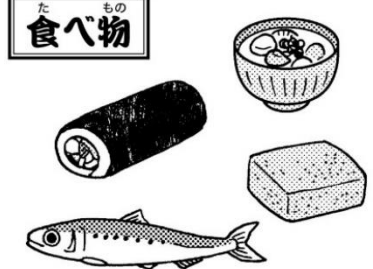
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分とは唱えなかったりします。

### まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

### 食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。