

食育たより 2月



令和8年2月
秩父第一中学校共同調理場発行

立春が過ぎたといっても、まだまだ寒さの厳しさが感じられます。
「うがい・手洗い、十分な休養・睡眠」を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。

2月3日は節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。



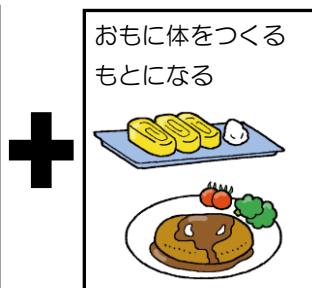
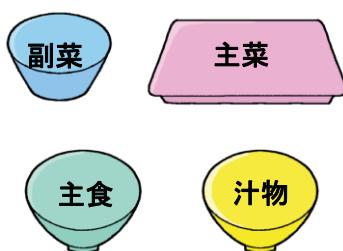
1年の福を願おう！

献立を決めるときのポイント



規則正しい食生活で、体も心も元気に！

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずを加えたりしてバランスをよくします。



作ってみませんか？

《しゃくし菜ごはん》

[材料] 4人分

ごはん

しゃくし菜漬け

ちりめんじゅこ

しょうゆ

みりん

サラダ油

ごま

[作り方]

適量 1 しゃくし菜漬けは細

100g かく刻む。ちりめんじ

15g ゃこは油で炒めてお

6g く。

5g 2 油を熱し、しゃくし

6g 菜漬けを炒める。

5g 3 しょうゆで味付けを

したら、ちりめんじゅことごまを加え、軽く炒める。

4 ごはんに混ぜる。

ちりめんじゅこをハムやベーコンに変えて、バターやコシソメで味付けすると洋風の混ぜご飯になります。

しゃくし菜の正式名称は「雪白体菜」といいます。
しゃくし菜漬けは秩父地方の伝統的な漬物です。

【食育 English】節分

Setsubun is an event that wishes for health and happiness.

(節分とは、健康や幸福を願うイベントのことです。)

On that day, we throw beans while saying "Demon out! Fortune in!"

(その日は、『鬼は外、福は内』と言しながら、豆まきを行います。)

Afterwards people eat as many beans as their age.

(豆をまいた後は、年の数だけ豆を食べます。)

