



# きゅうしよくだより



令和2年1月30日  
府中町立府中中央小学校

暦の上ではもうすぐ立春です。少しずつ春の訪れを感じる頃になってきます。

冬を元気に乗り切るためにも、“早ね・早起き・朝ごはん”を心がけ、元気に1日をスタートさせましょう。



## 日本の食事はすばらしい!



日本では、主食の「ごはん」に「みそ汁」などの汁物、そして、旬の食材を取り入れたおかずを組み合わせ、さまざまな食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事は、栄養のバランスがよくヘルシーな食事として、今、世界中から注目を集めています。オリンピックイヤーの今年、日本の食事のすばらしさを見直してみませんか。

### どんなおかずにもぴったり合うごはん

1日のパワーの源になります。具だくさんのみそ汁と組み合わせることで、栄養満点!



### みそのパワーと具だくさんで栄養満点のみそ汁

大豆の発酵食品である「みそ」は、お腹の調子を整え、免疫力も高めてくれると言われています。

具だくさんにし、ごはんと一緒に組み合わせることで1食の栄養バランスも整えやすくなります。



だしを効かせて塩分控えめ!

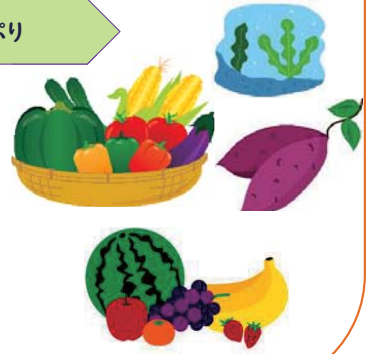
### 体により成分がたっぷりの魚や大豆製品

魚の脂には血液をサラサラにし、脳の発育にも役立つ成分が含まれています。また、納豆、とうふなどの大豆製品も健康的なたんぱく源として注目されています。



### 野菜や芋、きのこ、海藻などがたっぷり

体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本の調理方法には、「ゆでる」「焼く」「蒸す」など、油を使わないものがあるためヘルシーですね。



## 冬から春になる日「節分」豆知識

2月3日は「節分」です。「節分」とは、「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日を行い、2月の節分はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。

節分の日には、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

### 豆まき

災いや、災害を追い払うために大豆をまきます。自分の歳の数だけ豆を食べて、1年間の健康を祈ります。



### 焼いたいわしの頭とひいらぎの葉

ひいらぎの葉のとげや焼いたいわしの臭いで鬼を追い払います。



### 恵方まき

商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを食へ終るまでだまって丸かぶりするという大阪発祥の風習です。



### ?なまえあてクイズ?

「小豆」は、なんという豆でしょう?

- ① こまめ ② しょうとう ③ あずき

ヒントは、この給食だ  
よりの中にあります。



## 料理紹介 煮ごめ

材 料 (4人分)

あずき(乾)	60g
ごぼう	1/4本
板こんにゃく	1/4枚
なまあげ	1/2枚
里芋	120g
だいこん	120g
にんじん	1/2個
しいたけ(乾)	2枚
出し昆布	2g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ1

### 作り方

- ① あずきは5倍くらいの水といっしょに火にかけ、沸騰したら一度水を変え、少なめの水でかためにゆでておく。
- ② 材料は全て1~2cmの角切りにしておく。
- ③ 里芋は下ゆでしておく。こんにゃくは、さっとゆでておく。なまあげは熱湯を通す。
- ④ 昆布としいたけ(乾)のもどし汁でだし汁をとる。
- ⑤ だし汁の中に②③の材料を入れて煮る。
- ⑥ あずきをゆで汁ごと⑤に加え、調味料を入れて煮込む。



広島県西部で「おたんや」(\*)の日に食べられる小豆の入った郷土料理です。3年生は、地域の方からお話を聞きますね

\*おたんや・・・親鸞上人の命日にあたる日の前日に、小豆の入った精進料理を食べる風習があります。