給食だより

令和２年度２月号　志木市立宗岡第四小学校

２月３日は立春です。暦の上で春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きそうです。引き続き感染予防対策をしながら、体の抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスに気を配り、生活のリズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

～冬から春になる日～ 節分

節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。春夏秋冬の年４回ありますが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

「魔が滅っする」のまめで鬼退治！

豆まきは「追儺(ついな)」という中国から伝わった風習からきています。追儺は「鬼やらい」「厄払い」「厄おとし」「厄神送り」などと呼ばれていました。邪気を鬼と見立て、それを家の中に入れないために鬼の苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。また、年齢の数（数え年）だけ豆を食べると健康でいられると言われています。

鬼の苦手なものって他にあるの？

鰯の頭を焼いたものをヒイラギの枝に刺し、それを玄関先に飾って厄払いをする風習があります。鰯は焼く時に出る煙を鬼が嫌うため、鬼を寄せつけないと言われています。またヒイラギのもつ棘が鬼の目を刺し、鬼を追い払うはたらきがあります。

節分に食べる恵方巻とは？

節分の夜に恵方を向いて願い事を思い浮かべながら無言で食べる太巻き寿司のことです。一本切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味があり、七福神にちなんで７つの具材を入れ「福を巻き込む」という願いも込められているそうです。恵方とは、その年の福をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」という神様のいる縁起の良い方角とされています。今年の恵方は「南南東」です。

１月の「給食週間」取組報告　保健給食委員が校内放送を実施

１月２４日～３０日は「全国学校給食週間」でした。今年度はコロナウイルス感染防止のため体育館で給食集会が行えないので、保健給食委員会の児童のみなさんが給食の時間に給食の歴史やクイズ、郷土料理の紹介、調理員さんへの質問や感謝の手紙を放送しました。

いつもどんな思いで給食を作っているのですか？

調理員さんのおかげで、毎日おいしい給食が食べられます。これからも残さず味わって食べます。

昔と今とでは給食を作るのに変わったことはありますか？

給食を食べて「おいしかった！」と言ってもらえるように、児童のみなさんの笑顔を思い浮かべながら愛情込めて作っています。

衛生意識と異物混入防止、アレルギー事故防止が昔よりも厳しくなりました。毎日安全第一で調理をしています。

給食レシピ紹介　作ってみませんか？　卵も乳製品も使わない ひみつのブラウニー

＜材料＞　１０人分　〈分量〉

- おから　２０ｇ(大さじ１強)
- ココア　４５ｇ(大さじ１強)
- 木綿豆腐　１５５ｇ(約１/２丁)
- 豆乳　６０ｇ(大さじ4)
- 三温糖　１３０ｇ(カップ１強)
- オリーブオイル４５ｇ(大さじ３強)
- 薄力粉　１００ｇ(カップ１)
- ベーキングパウダー７ｇ(小さじ２強)
- ごぼう(みじん切り)２０ｇ(1/６本)
- *粉砂糖(お好みで)　８ｇ

＜作り方＞

①おからにはココアをふりいれてよく混ぜます。
②豆腐をつぶして豆乳とミキサーで混ぜ、三温糖も加え混ぜます。
③②にオリーブオイルを加えて混ぜ、①のおからを加え混ぜます。
④③にふるっておいた粉(薄力粉とベーキングパウダー)をさっくり混ぜます。※こね過ぎに注意！
⑤粉っぽさがなくなったら、みじん切りにしたごぼうを生のまま加えます。
⑥クッキングシートを敷いた鉄板に１～２㎝の厚さにのばし、オーブンで焼きます。(１８０度で１０分程度)表面が焦げないよう調整。
⑦串を刺してくっつかなくなったら焼きあがりです。冷めたら等分に切り粉砂糖をふります。