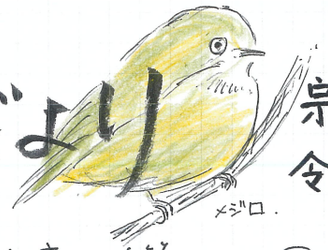
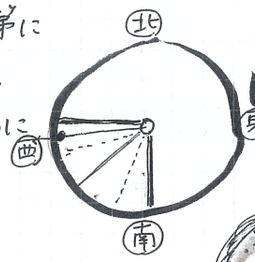
給食だより



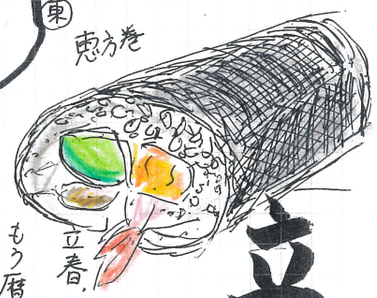
志木市立
宗岡中学校
令和六年度 2月号

寒さが厳しくもあり、また緩んだりとする度に、次第に草木が芽吹き、少しずつ春を感じられる様になってきます。1年間のしめくくりも、もうもうすぐですね。新しくスタートをきるために今を整えよう、そう思うのです…

2025年の恵方は…



西南西 やや西です。



立春・節分

「立春」春が生まれる日、もう暦の上では季節は春。

立春の前の日、季節を分けるという意味の「節分」

邪気を払い、無病息災を願う行事として行われてきました。

年の数(+1)
炒った大豆を
食べると1年間
元気に過ごせると
言われています。

菠薐草

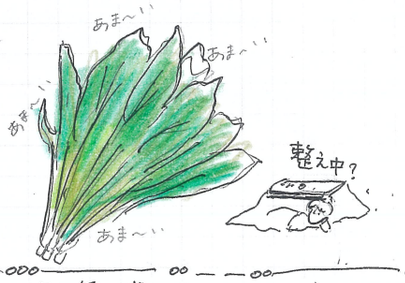
「菠薐草」実は…
ネーパール語だそうです…

日本にほうれん草が伝わったのは、江戸時代末期。

特にこの時期、霜があたるほど甘味が増しておいしくなります。

寒さから自分の身を守るために水分を減らして糖分を増やしているからです。

ほうれん草
ビタミン類や鉄分・カルシウムが豊富です。



事はじめに 旧暦 おこと汁

旧暦の二月八日は「事始め」と呼ばれ、一年の祭事農業を始める日でした。この日には、無病息災を祈って食べる、おこと汁をいただきます。大地の恵みを六種類入れるので「六質汁」とも言われています。

大根 人参 椎茸 にんにく ごぼう さといも

初午

昔は、日にちにも干支を当てはめていました。

二月のはじめの午の日が「初午」です。この日に「稲荷神」が京都の伏見稲荷神社に降臨したとされて、きつねの守り神。きつねは春あたたかくなると里に降りて稲の生育を見守り、秋に豊穣を見届けて稲の収穫を終わるころ、再び山に帰ることから、「田の神」「山の神」のつかいと考えられてきました。

きつねは雑食であることから、油揚をお供えし、それを頂く習慣が伝わってきました。

宗中では、こぎつね寿司で祈願します。

先月の人気メニュー 芋けんぴと大豆のかりんと

〈材料〉(5人分)

さつまいも	中1本(200g)
油(揚げ油)	適量
大豆(乾燥)	50g
片くり粉	適量
油(揚げ油)	適量
みつ	
三温糖	大1
黒糖	大1
塩	少々
水	大2.5

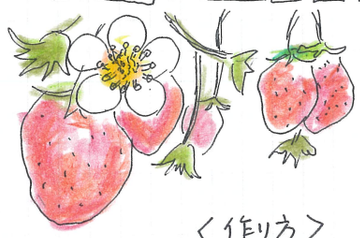
〈作り方〉

① さつまいもは、5mm×4cmくらいのせん切りにします。大豆は水で戻して水分を切っておきます。

② さつまいもは素揚げ、大豆は片くり粉をまぶして揚げます。170度5分

③ みつを全てなべに入れ、煮つめておき、②のさつまいもと大豆をからめてできあがりです!

ホワイトチョコレートといちごのマフィン



〈材料〉(10ヶ分)

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	7g
上白糖	70g
豆乳	80g
油	20g
有塩バター	40g
生クリーム	20g
ホワイトチョコレート	50g
いちごジャム	70g
いちご(1/4cut)	1人1コ

〈作り方〉

① 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるいでふるっておきます。

② バターは湯かしておきます。

③ 豆乳、油、生クリーム、いちごジャムを混ぜて粉類を少しずつ加えて、よく混ぜます。

④ 耐熱用のカップに③の生地を入れ、上に1/4等分に切ったいちごをのせてオーブンで焼いてできあがりです!

季節のデザート

イチゴの赤い部分は…

実は花の一部が発達して食べられるようになったもの!

イチゴの果実は…
表面のつぶつぶ!!
なんですって!

STRAWBERRY

幸せホルモン セロトニンと朝食と睡眠

ほのぼのと幸せな気持ちにする作用があるセロトニンというホルモンですが、原材料は食事からとる必要があります。

こんな食品にタンパクです!
肉 魚 卵 大豆

さらに
赤身の魚
とりむね肉 ささみ
バナナ
玄米

をとると、幸せホルモンの合成を助けるビタミンB6が豊富に含まれています。

朝食にたんぱく源をしっかり食べて、セロトニンをつくり、日光を浴びると"メラトニン"がつくられて、夜、良質な睡眠が出来、朝すっきり目覚めることが出来る、「自分」を整えて、是非、持てる力を発揮して下さいね!