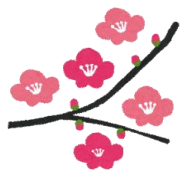




# いただきます！



平成31年2月号  
 中野区立上鷲宮小学校  
 校長 堀 聡明  
 栄養教諭 菅野 幸

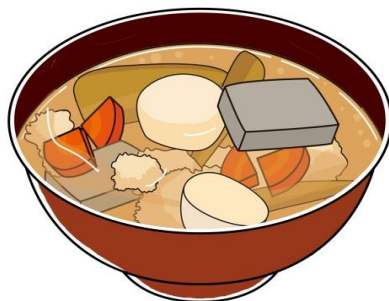
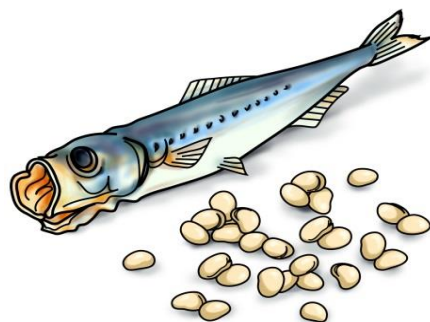
## \* 季節の変わり目 節分 \*

もともと節分とは季節のかわる節目として、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追いはらい、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や軒下に飾ります。



給食では、2月1日に、節分にちなんで大豆といわしを使用します。また、関東地方の一部の地域では、節分にけんちん汁を食べる風習があります。これにちなんでけんちん汁を献立に入れました。体を温めてくれる料理であるけんちん汁は、寒い季節にぴったりの料理です。



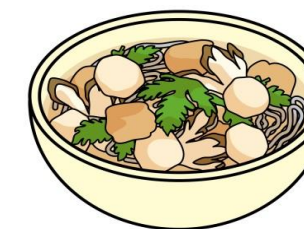
## 寒い季節にぴったりの郷土の汁もの



★三平汁  
 北海道の郷土料理。昆布だしで、鮭やニシンなどの魚と根菜などを煮て、塩で味付けします。



★せんべい汁  
 青森県の郷土料理。南部せんべいという小麦粉でできたせんべいを入れた汁もの。給食でも出たことがあります。



★いものこ汁  
 秋田県の郷土料理。里芋ときこの鶏ガラだしで煮、みそで味付けします。せりを入れます。



★のっぺ  
 新潟県の郷土料理。短冊切りにした里芋を主に、鶏肉、人参、ごぼうなどを加えて煮ます。生のイクラをのせることもあります。



★どんがら汁  
 山形県の郷土料理。「寒だら」と言われる寒さの厳しい時期にとれるタラを入れてみそなどで味付けします。



★さつま汁  
 鹿児島県の郷土料理。鶏肉と芋、根菜を長時間煮て、みそで味付けします。