

# 2月 給食たより

令和6年1月31日  
台東区立浅草中学校

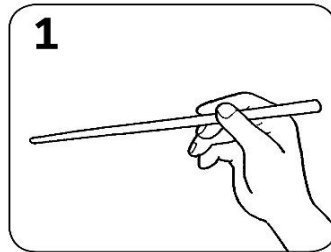
まもなく立春です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込んでみましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、入り豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



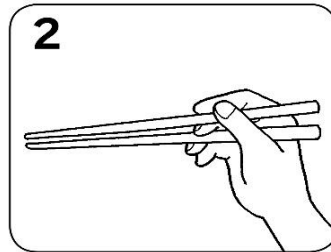
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

やってみよう！

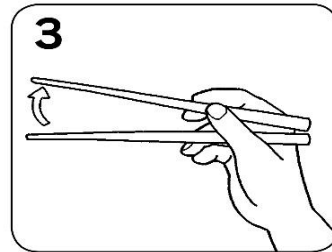
## 基本のはしの持ち方



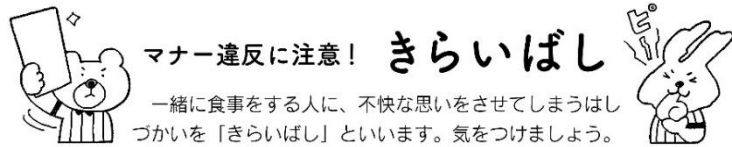
1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

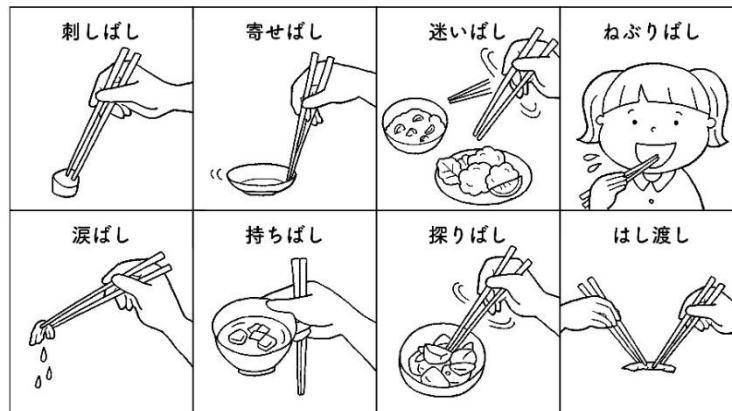


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

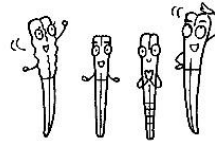


### マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



### はしの長さチェック

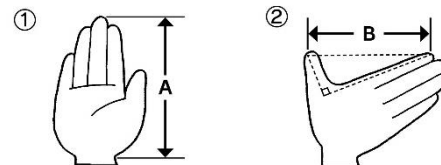


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。



## 【2月の献立より】

### 2日 節分メニュー

#### 「いわしのかぼ焼き丼」「黒糖ビーンズ」

2月3日は節分です。節分の日には、病気やけが等の「悪い鬼」を追い出すために、豆まきをします。また、魔よけのために焼いたいわしの頭とひいらぎの枝を飾ることもあります。

給食では1年の健康を祈って「いわしのかぼ焼き丼」と「黒糖ビーンズ」をつくりま



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目の日です。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払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。



### 北海道産ほたてメニュー

#### 6日「ほたてご飯」、8日「北海みそラーメン」

国際政治情勢の変化に伴い、北海道各地の水産加工業者は水産物の輸出量が減少し、大変深刻な影響を受けています。北海道南西部の八雲町が、町内の水産加工業者を支援するために全国の小中学校へほたての無償提供を行っています。

2月の給食では2回にわたって北海道産のほたてを使った料理を作ります。



## 給食でめぐる日本一周

毎月給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「神奈川県」の料理です。

### 2月19日(月)【神奈川県】の料理

- ・よこすか海軍カレー
- ・海藻サラダ
- ・ピーチヨーグルト
- ・牛乳



#### 【よこすか海軍カレー】

カレーは肉と野菜が同時に食べられるバランスのよい食事で、栄養のかたよりを防ぐことから、海軍の食事として広まっていきました。当時の日本海軍で調理されていたレシピによると、具材はにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、牛肉又は鶏肉(豚肉は使用しない)で、牛脂、小麦粉とカレー粉でルウを手作りしていたそうです。

海軍ゆかりの地の横須賀市はカレーによる街おこしを行い、「カレーの街」と呼ばれています。よこすか海軍カレーと言うには、カレーとサラダ、牛乳をセットで提供することがルールとなっています。