



# 2月給食だより

安中市学校栄養士会  
平成29年度



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

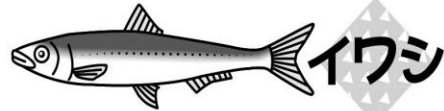
安中市の給食でも2月2日は、節分にちなんだ給食になっています。また、2月は、大豆を使った食品を多く取り入れてた給食になっています。しっかり食べてよい年にしましょう！



## 節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺

した「ヤイカガシ（ヒラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追ひ払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

## 安中市地域食材活用料理講習会について

1月15日（月）に安中市文化センターにおいて、西部農業事務所主催、安中市農林課・JA碓氷安中・群馬県農業会議等の協力で、東日本調理師専門学校の青木先生を招き、安中生活研究グループの方と一緒に調理実習を行いました。安中市でも多く作られている下仁田ねぎ、里芋、アレッタなどを使用し、給食に取り入れるためや地場産食材の活性化のために試作を行いました。とてもおいしくできたので、給食にもぜひ作ってみたいと思います。今回は、豚バラ肉下仁田ねぎの蒸し物を紹介します。簡単で、本格的な中華の味が味わえますので、ご家庭でも試してみてください。



豚バラ肉 下仁田ねぎの蒸し物  
（材料4人分）

豚バラ肉	150g	長ねぎみじん	大2	②
醤油	小2	生姜みじん	大1	
酒	大1	にんにく	少々	③
砂糖	小2	上新粉	大1	
胡椒	少々	油	大2	④
旨味調味料	少々			
スープ	大2			
豆板醤	小0.5			
甜麵醬	小1			



2/1~2/7  
生活習慣病  
予防週間

## あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。



親子で一緒に

生活習慣チェック！  
あてはまる項目に☑を入れてみましょう。



食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。



揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。



毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。



塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。



間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。



よくかんで食べることを心がけている。



夕食は寝る2時間前までに済ませている。



定期的に適度な運動をしている。



緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。



下仁田ねぎ	100g
じゃがいも	100g
酒	大1
醤油	小2
酢	大1
胡椒	少々
塩	小1/3
旨味調味料	少々
豆板醤	小0.5
上新粉	大2

作り方

- 1 豚肉は4cm長さに切り、①～④の順番に下味をつけます。
- 2 下仁田ねぎは厚めの斜め切り、じゃがいもは割り箸の太さに下味をつけます。
- 3 ボウルに油を薄く塗り、ジャガイモ、豚肉を詰めラップをかけ強火で30～45分蒸します。皿に盛ります。

