

給食だより

平成24年2月

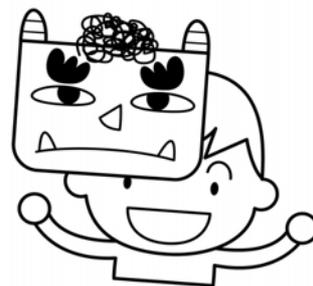
さいたま市立大東小学校

行事と食べ物～立春の前日2月3日は節分です

「鬼は外、福は内」と声をかけて豆まきするのが節分の習慣です。豆をまいて、災いを追い払うという意味があります。また、ひいらぎの枝に“いわしの頭”を刺して、玄関先に立てて邪気を払うといわれていることから、そのために“いわし”を食べる習慣もあります。

給食では“いわしの生姜煮”が出ます。そして、行事を通して食べることを理解してもらうために、節分の豆も出ます。

ご家庭でも食卓を囲み、行事の話と食べることについて、会話が進めていただければ幸いです。



今月の話題から

大豆の変身～日本人の知恵と文化～

大豆は、「畑の肉」といわれます。

栄養価の高い食品です。日本では昔から大豆としてだけでなく、加工して食べる文化があります。特に、しょうゆやみそ等の調味料は、日本の食文化を支えてきました。最近では、日本の食文化が外国でも認められ、しょうゆが「ソイソース」と呼ばれ、調味料として浸透しています。

大切な日本の食文化を伝えていきたいですね。

大豆野 絞る 大豆油

煮る・液汁を使用する 豆乳 湯葉

豆腐・油揚げ

発酵させる 納豆・しょうゆ・みそ

煎る・細かくする きな粉

今月の
献立から

レシピ紹介

大豆と木の実のから揚げ

<材料(4人分)>

カシューナッツ	12g	しょうゆ	6g
アーモンド	12g	三温糖	3g
大豆	40g	みりん	3g
植物油	12g	水	4g

<作り方>

大豆は茹でこぼし戻す。
大豆と木の実を揚げる。
調味料を煮立たせる。
調味料と木の実を合わせる。

