

# 給食だより

令和7年2月

さいたま市立原山中学校

## 2月2日は節分です



「節分」とは、季節の変わり目という意味で、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことです。現在では、冬から春に変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、「立春」の前日を「節分」と言うようになりました。節分は、1年間の無病息災を願う日です。豆を食べて今年1年を健康に過ごして欲しいと思います。

### 【豆まき】

節分に豆をまく行事は、中国から伝わりました。病気や悪いことをもたらす邪気（鬼）を追い払い、1年間の無病息災を願います。

大豆には、悪いものに勝つ強い力があると考えられていました。大豆は体を作るために必要な良質のたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

### 【鰯（いわし）】

いわしの頭を柁（ひいらぎ）の小枝に刺し、戸口につるす風習があります。これは、鬼の嫌いな柁のトゲといわしのおいで鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ちます。



### ◆◆◆ 給食の豆を使ったレシピ紹介 ・ ソイ丼 ◆◆◆

#### <材料4人分>

ゆで大豆 120g  
ベーコン（短冊切り）30g  
豚挽肉 150g  
しゆんぎく 15g  
油 小さじ1  
カレールー 8g  
しょうゆ 大さじ1.5  
みりん 大さじ1  
さとう 大さじ2  
カレー粉 少々  
水 100cc

#### <作り方>

- ① カレールウは溶けやすいようにきざんでおく。
- ② しゆんぎくはゆでておく。
- ③ 油を熱し、ベーコン、豚肉、大豆の順に入れて炒める。
- ④ 水、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ⑤ 煮えてきたらカレールウを入れ、味がなじむまでよく煮る。
- ⑥ 春菊を入れて仕上げる。
- ⑦ ご飯に⑥をのせて出来上がり。

カレー風味で食べやすく、市販のゆで大豆を使ってお手軽に作ることができます！



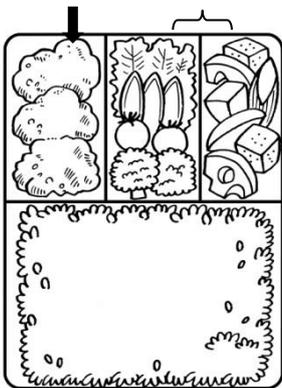
### お弁当から自分に必要な食事量を知ろう ～ひとめでわかる3:1:2～

#### お弁当の黄金比率

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2

主菜 1/6 副菜 2/6

弁当箱を6等分にします。そのうちの、3/6を主食、1/6を主菜、2/6を副菜にすると、栄養のバランスが整います。



#### ① 自分にぴったりのサイズの弁当箱を準備します。

1食に必要なエネルギー量（kcal）と同じ数値の弁当箱を選びます。たとえば、1食分で800kcalが必要な人は、800mlの弁当箱を選びます。

弁当箱の容量（ml）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）

#### ② お弁当の中を隙間なく動かないように詰めます。

#### ③ 主菜と副菜は、違う調理法で調理します。

#### ④ なによりも大切なことは、おいしそうで、彩りがきれいなことです。

高校に進学して毎日お弁当を持っていく人もいます。この分量を知っておくと、お弁当を作るときだけでなく、日常の食事の目安になります。