

# 給食だより 2月

新座市立野火止小学校  
校長 丹代 円  
栄養士 西川 聡子

寒い日が続く、感染症が流行しやすい時期です。しっかり食事をとり、夜ふかしをせずにしっかり休み、適度な運動を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。



## 色々な国の料理を知ろう！

イタリアのミラノで、2月6～22日にオリンピック、3月6～15日にパラリンピックが開催されます。この期間は、ニュース等でも色々な国について知る機会が多いことでしょう。そこで、給食でも開催国であるイタリアの料理や、その他色々な国の料理を提供予定です。世界の料理を通じて各国の文化や伝統について理解を深めるとともに、和風の献立の良さにも気付ける1ヶ月になると良いな…と思っています。

1日(月)、13日(金):イタリア



★チキンカチャートラ

…“カチャートラ”とはイタリア語で“漁師風”という意味です。漁師が森で採った食材を使って作ったことに由来しており、肉とトマト、その他野菜を煮込んで作ります。

★スパゲティボモドーロ

…“ボモドーロ”とはイタリアで“トマト”です。スパゲティ麺に、トマトソースをかけていただきます。イタリアはトマトの生産や加工がとても盛んなため、トマトを使った料理が多いです。

5日(木):中国



★担々麺

…中国の四川省発祥の麺料理です。昔は担いで麺を売り歩いてきたことから、この呼び名になったとされています。

9日(月):韓国



★チャプチェ

…肉と野菜、春雨を炒めて作る韓国の家庭料理です。

10日(火):アメリカ



★ロコモコ

…アメリカのハワイ州発祥の料理で、ごはんの上にハンバーグと目玉焼きなどをのせ、ソースをかけたものです。給食では目玉焼きを作るのが難しいため、ハンバーグと千キャベツをごはんのにのせていただきます。

17日(火):フランス



★コック・オー・ヴァン

…フランスの家庭料理です。“コック”はフランス語で“鶏”で“ヴァン”はワインを指します。鶏肉を赤ワインで煮込んだ料理です。

27日(金):スペイン・オランダ



・パエリア

…スペインの料理で、お米と肉、魚介類、野菜を大きな平たい鍋で調理します。“パエリア”とは“フライパン”という意味があるそうです。“サフラン”という香辛料で黄色く着色するのが特徴ですが、サフランは非常に高価なため、給食ではターメリックで代用します。

・コールスローサラダ

…“コールスロー”とはオランダ語が語源で“キャベツサラダ”を指します。細かく切ったキャベツをたくさん使用するのが特徴です。



## 季節を分ける【節分】

「節分」とは「季節を分ける」ことを意味しており、各季節が始まる日の前日を指します。近年は、立春の前日を指すことが多くなりました。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、節分にはそれを追い払うため豆まきをしたり、柊イワシを飾るなどの風習があります。

### 魔を滅する豆まき

豆には鬼を追い払う力があると信じられてきたことや、“魔”を“滅”するといった語呂合わせから、節分に豆まきをおこなうようになりました。炒った大豆を自分の年齢の数食べると、1年間健康に過ごせるとも言われています。



### 鬼が嫌いな柊イワシ

節分には、柊の枝にイワシの頭を刺したものを飾る風習があります。これは、鬼が嫌いなイワシの匂いと、柊のトゲトゲで、鬼を追い払うという意味があるそうです。

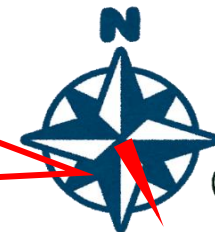


## 恵方を向き無言で食べる 恵方巻き

「恵方巻き」は、関西発祥の文化とされています。節分の日に恵方を向いて無言で食べると願いが叶うと言われています。恵方巻の具は7種類の具材を使うとされており、これは商売繁盛・無病息災を願う七福神にちなんだものとされています。

2026年の恵方は“南南東”です！

“恵方”とは、福の神「歳徳神(としとくじん)」が位置するとされる方角を表しています。歳徳神は毎年移動するため、恵方も毎年変わります。



## 作ってみませんか？ ～春雨サラダ～

最近テレビを見ていたら「物価高の中、低コストで栄養のある学校給食のメニューを家庭でも再現したい！」と考える人が増えていると放送されていました。家庭で再現したい給食メニューとして、春雨サラダが挙げられています。確かに、春雨サラダはボリュームの割に喫食率がとても高いと思います。

【材料 5人分】※中学年の量です

|      |         |
|------|---------|
| もやし  | 130g    |
| きゅうり | 80g…千切り |
| にんじん | 20g…千切り |
| 春雨   | 30g     |
| お酢   | 10g     |
| しょうゆ | 18g     |
| 塩    | 適宜      |
| こしょう | 少々      |
| 砂糖   | 6g      |
| ごま油  | 8g      |

ハム 50g…千切り

【作り方】

- ①野菜をさっとゆで、水冷し、水気を絞る。
  - ②春雨を時間通りにゆで、水冷し、水気を絞る。
- ※①②で水気をしっかり絞っておくとおいしく仕上がります。
- ③調味料をまぜ、ドレッシングを作る。
  - ④①②③とハムを混ぜ合わせ、仕上げる。

