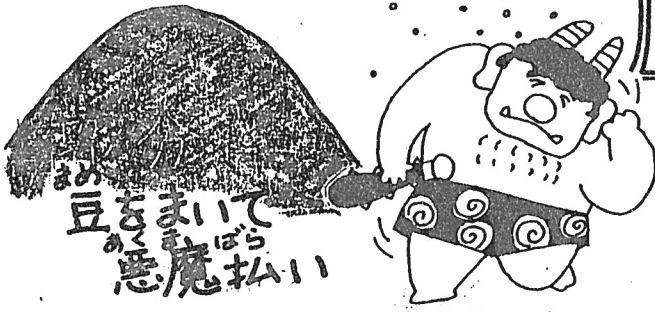


献立表



節分

節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。この習慣はどうして始まったのでしょうか。昔、鞍馬山の興に鬼が住んでいました。この鬼は人々に乱暴をするので大変こわがられていました。ある時この鬼が都にあばれにまわりました。そこで人々はたくさん豆を炒ってこれを鬼に投げ、その目をつぶして都に入るのを防いだそうです。これが豆まきの始めと

いわれています。平安時代の頃は2月のおおみそかに、節分が行われていました。室町時代になると2月の節分の日に、豆をまくようになりました。この頃にはもう「鬼は外」と言っていました。年の数だけ豆を食べる習慣も室町時代からあったそうです。「鬼は外」の鬼は冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことを表わしています。節分の次の日(大体2月4日)は立春(暦の上ではこの日から春になります)ですが、新しい春を迎えるためにいろいろな悪いことを追い払おうという気持ちでこめられています。



<p>2月 まきすし・いわしのつけやき すましじる・節分豆・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>節分にはいわしの頭を玄関にかざる戸も あります。いわしを焼くととてもおいま す。このにおいて 鬼を追い払うという 意味があります。</p> <p>1・2年 4= 3・4年 5= 5・6年 6=</p>	<p>3 レーズパン・とりのからあげ・ポテト 火 レタスのスープ・ゆでとうもろこし・ぎょうにゅう</p> <p>ジャガイモに含まれているビタミンCは りんごの約3倍と豊富で 一日200g(小さめ のジャガイモ2個) を食べれば必要量が とれます。そのため フランスでは 「大地のリンゴ」と よばれています。</p>	<p>4 ごはん・かきたま・はっほうさい 水 れんこん・りんご・ぎょうにゅう</p> <p>わたしはだれてしょう? ① ハスの地下茎が食べるところです。 ② 絞リ汁は血を止め るはたらきがある。 ③ お正月にか かせないけべ ものです。</p>
<p>5 いかやきそば・チーズがんも 木 ブロッコリー・ミルクゼリー・みかんソースかけ</p> <p><盛りつけ方> 1. みかんソースを皿に いれる。 2. ミルクゼリーはおぼ んにのせる。 3. たべるときに ミルクゼリーを 皿にうつしか える。</p>	<p>6 うずまきパン・タラのオニオンスライス 金 ミネストローネ・ワカメサラダ・ぎょうにゅう</p> <p>タラ... 北方の寒流に生息し、魚という字 で示すように雪の季節の代表的な魚。 日本の近海にはま だら・すけとうたら こまいの3種がおり 100~400mの水深 に生息しています。</p>	<p>9 ひじきまぜごはん・とんカレーじゃが 月 ちんげんさい・りんご・ぎょうにゅう</p> <p>ビタミンDの本名は「カルシフェロール」と いいます。カルシはカルシウム、フェロロは 左リボートのフェリーで運ぶという意味、 つまりビタミンDの本 名は「カルシウムの運 び屋」というんです。 まると食べる 小魚はカルシウム とDをいっしょに とることができ</p>
<p>10 バターロール・ふとっちょ 火 アマリコットジャム・いわしフライ ブロッコリー・カリフラワーと スープ・ぎょうにゅう</p> <p>「イワシも七つに洗えば 魚の味」といよう に、味は非常によい。魚の味が味の決め手、特 に肌につやがあり うろこのとれていば いものがよい。 今日のイワシも 「とれとれ」 新鮮</p>	<p>12 ちゅうかふうたきみごはん・ピリカラ 木 はるさめスープ・はさく・ぎょうにゅう</p> <p>はさくの名の由来は、旧暦の8月1日 (現在の9月中旬)を八朔といひ、この 頃から食べられるので、この名 がつけられたとい うことです。 わかやまの 和歌山県のかつ らぎ町・那賀町 ・粉河町が産地。</p>	<p>13 ミートスパゲティ・キャベツと 金 フライドポテト・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>ドイツでは、ジャガイモを主食にしている。 量にして日本人の10倍以上食べているそう です。 1年に日本人は12kg~15kg ぐらいです。 揚げたジャガイモは いつも残りはゼロ。 でも食べすぎは 油のとりすぎに なります。</p>

献立表

豆腐クイズ

- ① とうふを作るとき、とうにゅうに、^ア がりという白い粉をいれます。この粉は何のために入れるのでしょうか
- ア 白くするため
 - イ かためるため
 - ウ くさらなくするため
- ② 食べものの中にはとうふと名のつくものがたくさんあります。大豆からつくるものは次のどれでしょうか。
- ア あんにんとうふ
 - イ こうやとうふ
 - ウ たまごとうふ

③ とうふの代表に、絹=しとうふと木綿とうふがあります。木綿とうふは型箱に布をしいて、しぼります。では絹ごしとうふをつくるときはどのようにするのでしょうか。

- ア 和紙をしく
- イ きぬをしく
- ウ なにもしかない

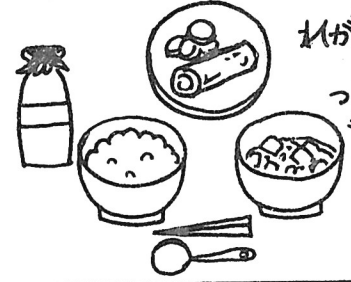


④ とうふの教え方は次のどれでしょうか。

- ア 丁(ちゆう)
- イ 七(しち)
- ウ はい

16 ゴはん・マーボとうふ・はるまき 月

ニラ...^{ニラ}原産地は中国。日本には弥生時代^{ニラ}に伝わったという。ニラのはえているさまが美しかったので「美良(みら)」といつた。これが転じてニラとなった。九世紀には栽培され薬として粥にまぜて食べられていた。



17 2しるいの(ウイナー・ツナ) ドックパン カレバツ ポテト スープ

しめじ... スープの店頭で売られている「しめじ」、本当はひらたけ。また「本しめじ」の名で売られているのはしらたもぎにけです。どちらもおがくす培地で一年中栽培されている。



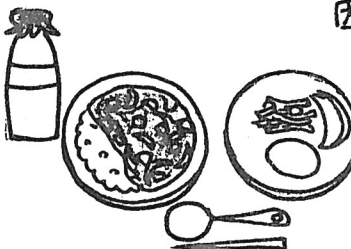
18 ゴはん・ごまみそに・さばのこまつな

「さばを読む」とは数や年齢を占めることですが、その由来は昔、サバをとり引きしたときにあまり数が多いためについ数を読みまちがえたことからということ。



19 カレーライス・ゆでたまご

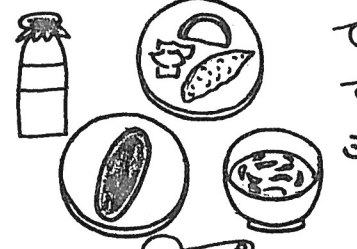
りんごの産地には高血圧の人が少ないそうです。……りんごにはカリウムがたくさん含まれています。このカリウムが高血圧の原因のナトリウムのたまりすぎを防いでくれます。



20 ニくとうパン・アモドアイのヨクバ

わたしはたどれしょうか

- バラ科サクランボの植物です。
- 果実の果肉をすって種を食べます。
- ヘーゼルナッツ・カシューナッツなどもなまかまです。



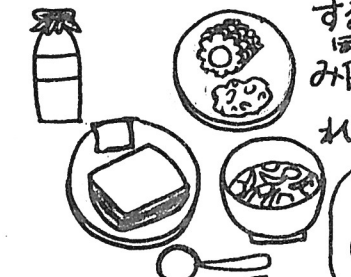
23 たまご とうふ

おいしいとうふのつゆは かつお節・昆布を混ぜ合わせたこと。かつお節も昆布も日本独特のだし材料として古来から使われています。そのうま味の本体は かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸です。



24 しょうパン フレゼット

パセリの香りの成分はピネンとアピオールという精油成分。胃腸を整え、血行をよくするので霜焼けやむくみ防止によいといわれています。



25 かりばらとにんじんの たきこみごはん

牛乳中のカルシウムは魚や野菜に含まれるカルシウムに比べて吸収率が高いのですが、ヨーグルトではカルシウムが乳糖と結びついてさらに消化されやすくなり、カルシウムに変化してさらに吸収率がよくなっています。



26 ゴはん あじかけり・しかのあんかす

ピーマンはフランス語でトウガラシを意味するピーマンからきた言葉。緑色のピーマンはまだ充分完熟していないうちにとりまわされたもの。そのままおいておくと赤色になります。



27 うずまきパン タンドリー

19日のつぎ ナトリウムとカリウムは細胞の内外でバランスをとりながら存在しています。もしナトリウムが多くなるとカリウムが飛んでいって尿と共にナトリウムを排泄させてしまいます。

