

献立表

節分

二月の節分の行事は知らず、人はいよいよ盛んに行なわれていますが、節分が本当は年四回あることはあまり知られていません。節分はもともと四季の分かれ目のことで、二十四節気のうち立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日をさしてました。ところが、二月の節分だけは、一年の境ということから特別の意味をもつようになり、立春の前日だけ節分というようになったのです。

豆まき

節分の行事は、豆まきが中心になっています。豆まきは豆打ちともいいますが、これは新年をむかえるにあたって、家から悪霊や災難のもとを追い払うために行った行事が、現在まで続いているものです。五穀の一つである大豆にも穀物の霊が宿っており、その霊力によって、悪霊を退散させることができると考えられていました。

火

野菜はいきている(芽が出る)にんじんの切り落としも使って、料理に使う。

2 まきずし・みりんぼし・すましる

節分は悪霊を追い払い春をむかえる行事。夕方、おにがきらいないわしの頭をヒラギの枝にさして、戸口に立て「福は内、おにがきは外」と声を出しながら、豆をまきます。自分の年の数だけ豆を食べるとその年は健康で過ごせると信じられてきました。

3 カレースパゲティ・ごぼうのほうれんそうとコンソメ

ほうれんそうを熱湯に入れとき、一瞬あざやかな緑色になります。熱によって細胞膜が変化し、空気がぬけて光が通りやすくなると結果、中のクロロフィル(葉緑素)がよく見えるようになります。

4 ごはん・まほうさい・しやもの

はくさいの原産地は中国。明治8年に中国から伝わりました。東京博物館に3株、出品されたのがはじまりです。アブラナ科の間です。大昔の日本にはありません。

7 ゴはん・ごまみそに・いかに

こんにやくは食べるばかりではなく、のりの原料として使われたり、熱湯であぶるために布巾つんで温湿布に使ったりしています。今から1400年前、朝鮮から日本へきたときは医薬品として伝わりました。

8 バターロール・ポテト・カレー

じゃがいもの主な成分はデンプンを主とした糖質ですが、意外とカロリーは低いです。じゃがいも1個(100グラム)で77キロカロリーとごはん茶わん半分ぐらいのエネルギーです。

9 ゴはん・かたの

みそしるは、みそそのものの味とみその粒によって味が決まります。みそ汁を煮たてにり煮返けたりすると、みその粒が熱によってくつきます。そのときみそ汁のうま味成分もいっしょにとりこんでしまうので味が悪くなります。

10 かいましとにんじんのセラフ

牛乳には①他のものをよく混ぜる。②料理を白く仕上げる。③料理となめらかさ口あたりを上げる。④どくとくのかすがなあまみがある。などの特色があります。

14 ゴはん・にくだんご

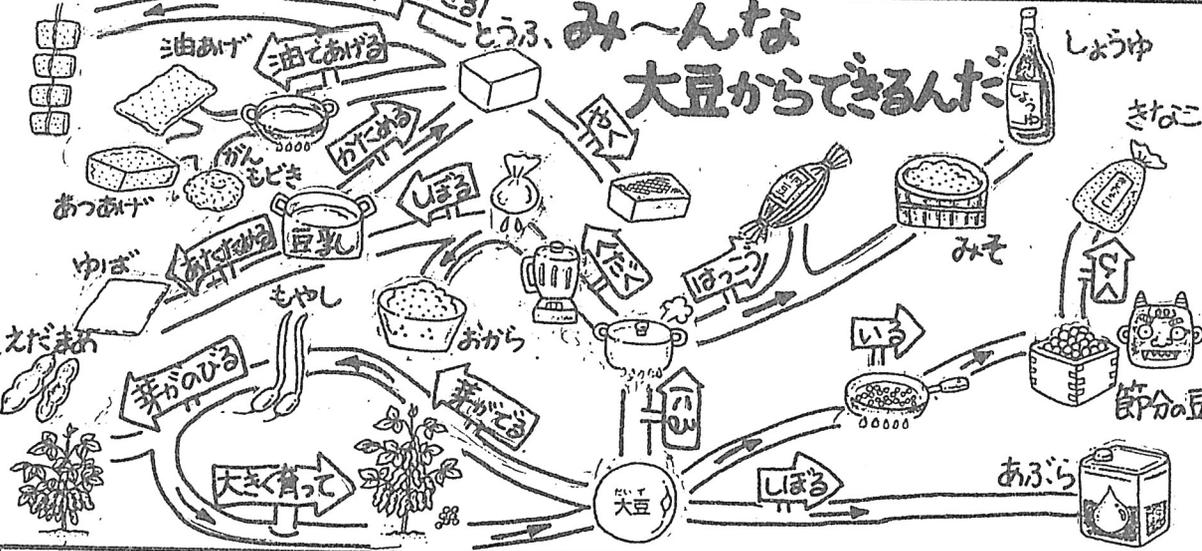
いかに豆貝足のつけ根のところにあります。その下が胴、三角形のものは「いかの耳」とか「えんぺら」とかいいますが、実はひれなのです。これが泳ぐときの方向舟の役割をします。

15 うずまきパン

さといもは消化がよく便秘にも効果があります。また昔の人は、解熱剤として利用したり、はれものができるとその口があかない時に食べると、化膿がすすみ早くうみがでるとしてたべたものでした。

献立表

こおりとうふ(こうやとうふ)



16 水

なめし・だいすじやこのかきあげ
だいこんのみそしる・りんご・ぎゅうにゅう

味オンチになる。味を感じなくなる
主な原因に亜鉛不足が考えられます。
亜鉛の多い食物は、小魚、ごま、海藻、しいたけ、貝...などあります。
*注 ても加工食品やジュスにはいれている食品添加物には、せうが食べると亜鉛を体の外にだしてしまうものもあるんだ。

17 木

カレーライス・ツナサラダ
ナタデココヨーグルト・ぎゅうにゅう

ヨーグルトのさわやかな酸味は乳酸菌によってつくられ、乳酸によるものです。
乳酸は胃の中で酸を増やして有害な菌が増えるのをおさえます。

18 金

ぎゅうにくときのこのうどん・おにぎり・ほうれんそうのこまあえ
かぼちゃのえびそばあんがけ

きのこをつくる人びとがおまいりする神社が琵琶湖のほとりにあります。滋賀県栗東町にある菌神社です。「くさびら」とは日本の古い言葉で野菜やきのこのことをいいます。

21 月

ごまん・さんまのきりぼしだんご
あじふかり 木ねし
こまつなごま汁・りんごジュース・ぎゅうにゅう

さんまはどうやって... 光にあつまる性をとるのですか
質を利用して夜あかりであつめてぼううけあみです。くってとります。

22 火

しょパン・キャバレッジ・りんげん
カリフラワーとリンゴのスムージー
ヨーグルト・りんご・ぎゅうにゅう

バター... 白い牛乳から黄色いバターがでるのとはとてもふしぎですね。これは、牛が夏の間に食べる緑色の草にふくまれているカロテンという成分のためなのです。冬は、ほし草を食べるので白いバターになります。

23 水

ごまん・ピリカラ
もやしスープ・りんご・ぎゅうにゅう

なぜりんごにみつが... りんごには10%の糖分があるのをご存知ですか？
パーセントが10%の糖分(あまみ)がふくまれています。この糖分が粒のまわりに、かたまると、みつになります。

24 木

ケチャップライス・ポトフ
フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

ケチャップというのはもともと中国語で、しあて魚をつけたときにできる汁のことをいいます。でも今使っているケチャップはトマトをつぶしてよくにこんだものです。日本で作るようになったのは明治35年ごろからです。

25 金

ごまん・マーボとうふ
ナムル・だいごいも・ぎゅうにゅう

漢字で豆腐とかの「腐」には「ゴブヨシしたもの」という意味があり、豆でつくったゴブヨシした食べ物ということから、このように書くのでしよう。

28 月

ゆかりごまん
むらもしる・わらびもち・ぎゅうにゅう

まだまだ不足しているカルシウムですが、カルシウムを多くとるためによい栄養素とえば、脂肪が増えてもこまります。そこでそのような心配を解決してくれるのがひじきです。ひじきのカルシウムはみのがせたい!

29 火

うずまきパン
ミネストラ

クロケットとはもともとフランス料理の付け合わせで、クリームソースに衣をつけて油で揚げたものです。クロケットからきたもので、大正末期ごろから食べるようになりまして。