



# 食育だより

福井南高等学校  
平成24年1月発行

みなさん、あけましておめでとうございます。

クリスマスやお正月などの楽しいイベントが盛りだくさんの冬休みも終わり、学校生活が始まりました。冬休み中、暴飲暴食や夜更かしばかりの生活を送っていませんか？体調は崩していませんか？今学期残り3ヶ月も健康な体で元気に過ごしましょう。

今月のテーマは2月3日の『節分』です。

『節分』とは季節を分けることを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日をさします。中でも、新年の始まりに相当する立春の前日にあたる節分がもっとも重要視されたため、現在の形として残ったと言われています。

## Q. 節分って何をするの？

A.

### 豆まき



季節の変わり目には邪が入りやすいと考えられていて、その邪を払うために行う。

### 豆を食べる



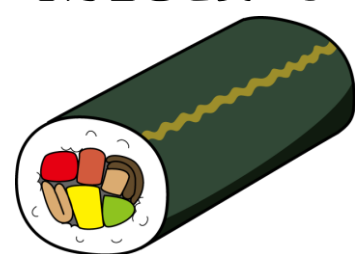
豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い、豆を食べる。

### イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す



焼いたイワシの頭の悪臭と、ヒイラギの棘で鬼を追い払うという習慣。

### 恵方巻きを食べる



恵方（吉方位）を向いて太巻きを丸かぶりするという、関西発祥の行事。

今年の恵方（吉方位）は「北北西」だそうです。

みなさんもぜひ、恵方を向いて太巻きを食べたり、豆をまいたりしてみたいはかがででしょうか？

## ☆「食」クエスチョン



「七草粥」の七草ってなに？



まず、七草粥が定着した背景には、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、人日の節句である1月7日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うようになりました。その七草粥で重要なのが七草ですね。

1. セリ
  2. ナズナ
  3. ゴギョウ
  4. ハコベラ
  5. ホトケノザ
  6. スズナ
  7. スズシロ
- 5・7・5・7・7のリズムに合わせて覚えよう。

## ☆インフルエンザ対策

インフルエンザにかからないためにしっかり予防対策をし、自分の体は自分で守りましょう。

- ① こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ② 外出する際はマスクを着用するようにしましょう。
- ③ 栄養バランスがとれた食事と十分な睡眠をとりましょう。
- ④ 早めの予防接種を！

## ☆今月の調理室 【毎月その時期に旬なものを使った簡単なレシピや郷土料理を紹介します。】

バレンタインが近いということでチョコを使った カップケーキ

〔材料〕 カップ6個分

ホットケーキミックス	100g	砂糖	35g
マーガリン	40g	卵	1個
牛乳	15ml	砕いたチョコ	適量

〔作り方〕

1. ボールにマーガリンを入れ、クリーム状に練る。
2. 1に砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
3. 2に溶いた卵を加え、分離しないように混ぜ、そこに牛乳・ホットケーキミックスの順に加えながらよく混ぜる。
4. 好きな量の砕いたチョコを加え混ぜ、生地をスプーンでカップに入れる。
5. 180℃のオーブンで20分間焼く。

