

浜通り 節分 (いわしの揚げ浸し)



〈献立のねらい：節分の意味を知り、味わおう〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	90	もやしのみそ汁	りょくとうもやし	27	いわしの揚げ浸し ① いわしは、180℃の油で5分揚げる。 ② しょうがはみじん切りにしておく。 ③ 調味料としょうがを加熱し、たれをつくる。 ④ 揚げたいわしをたれに浸す。 凍み大根の煮物 ① しいたけは水で戻し、千切りにする。凍み大根は、水で戻し1cm幅に切る。さつま揚げは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② 油で鶏肉を炒める。水、調味料、にんじん、しいたけを入れて加熱する。沸騰したら、さつま揚げと凍み大根を入れて味がしみ込むまで煮る。 もやしのみそ汁 ① えのきたけは石づきをとり半分に切る。にんじんは千切りにする。こまつなは2cmに切り、下ゆでをする。油揚げは千切りにする。 ② だし汁に、にんじん、えのきたけ、もやし、油揚げを加えて煮る。 ③ みそを入れ、最後にこまつなを入れる。
牛乳	牛乳	206		えのきたけ	5.5	
いわしの揚げ浸し	いわし開きでん粉付き(冷)	50		にんじん	5.5	
	大豆油(揚げ油)	4		こまつな	11	
	しょうが	2		油揚げ	7	
	上白糖	2.5		赤色辛みそ	13	
	こいくちしょうゆ	4		かつお節	1.7	
	清酒	3		水	190	
凍み大根の煮物	本みりん	3	福豆	福豆	10	
	凍み大根	4				
	鶏もも肉(皮なし)	6.5				
	さつま揚げ	10				
	にんじん	6				
	乾しいたけ	0.3				
	上白糖	0.8				
	こいくちしょうゆ	2.2				
	清酒	1				
	本みりん	0.4				
	水	20				
	米ぬか油	1				

2月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
凍み大根の煮物は、材料をすべていれたら、弱火にしてふたをして煮ることで、味がしみ込みおいしく仕上げることができます。また、干しいたけの戻し汁を入れることで、より味が深まります。	エネルギー	816 kcal	ビタミンB ₂	0.66 mg
	たんぱく質	35.0 g	ビタミンC	10 mg
	脂質	29.4 g	食物繊維	4.2 g
	カルシウム	427 mg	食塩	2.9 g
	鉄	5.2 mg	マグネシウム	133 mg
	ビタミンA	330 μgRE	亜鉛	3.9 mg
	ビタミンB ₁	0.60 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

豆まきの風習が始まったのは、紀元前3世紀の秦の時代にまでさかのぼります。古代中国では、「おにやらい」という、疫病や災害を鬼にたとえてこれを追い払う儀式を行っていました。日本では、文武天皇（706年）の時に疫病が流行したので、遣唐使によってもたらされた「ついな」の儀式を行ったことが知られています。やがて、宮中の年中行事にも取り入れられて、室町時代になると豆まきの風習が庶民の間でも行われるようになりました。

「豆は、災いの芽が出ないように煎ってからまく。」「いわしの頭は臭いをきらうので家に入って来ない。」「ヒイラギの葉は、鬼の目をさしてこらしめる。」いずれも魔よけの意味がこめられているようです。いわき市川前町小白井の地域では、囲炉裏や火鉢のある家では、12個の豆を炭火の中に入れて、焦げ具合によって1年の天候を占ったそうです。焦げずに白く燃えた豆の月は晴れ、黒く丸焦げの豆の月は雨、半分焦げた豆の月は曇りか半月雨とされています。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「節分について知ろう」

日本では昔、旧暦といって月のみちかけをもとに暦をつくっていました。新月をその月の1日とし、月が満ちていくにつれ日付を増やしていくという数え方です。旧暦では、2月4日は立春といって春が始まる日とされていました。その前の日は、季節を分ける日という意味で節分というようになったそうです。季節の始まりをしめす、立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分ですが、現在では立春の前日の節分だけが、特別な節分となりました。

昔から、臭いもの、トゲのあるもの、音の出るものには、魔よけの意味があるといわれています。節分には、トゲのあるひいらぎや、臭いのあるいわし、燃やすとパチパチと音をたてて燃える豆がらを用いて、鬼の侵入を防ごうとしました。また、浜通り地方では、鬼を退治するための大豆を、夕食のみそ汁の鍋を洗わずに、この鍋で炒って作ります。味噌臭い豆が出来上がり、鬼が逃げ出すといわれています。

このように鬼を追い払い、福の神を招くという行事を昔から行ってきました。目に見えないものを大切にしてきた日本人の心を、家族の健康や幸せを願う気持ちを大切に守っていききたいですね。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

〈「季節の食育」(服部津貴子 岩崎書店) 2006年9月〉



ヒイラギ



豆がら

放送資料

節分には、大豆を煎り、いわしの頭を豆がらやヒイラギ、かやの枝や萩の枝に刺して、火にあぶり家の入り口に飾ります。そして、「福は内、鬼は外」と3回唱えながら豆をまきます。家中の部屋をまわってから、家の外にある蔵や小屋にもまいていきます。炒った大豆は自分の年の数だけ食べ、これからの1年の無病息災を願います。このように、節分には1年の邪気を払って春を呼び込むという意味が込められています。

給食では、いわしを使った揚げ浸しと福豆を組み合わせました。自分の中の鬼を追い払いましょう。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

中 通 り 節 分 (い わ し の か ば 焼 き)



〈献立のねらい：節分に使われるいわしと大豆を味わおう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		清酒	0.5	いわしのかば焼き ① いわし開き澱粉つきを油で揚げる。 ② 釜にたれの調味料を入れて煮る。 ③ 揚げたいわしに②のたれをかける。
	強化米	0.21		米ぬか油	0.8	
牛乳	牛乳	206		とうがらし粉	0.03	
いわしのかば焼き	いわし開き澱粉つき(冷)	40	凍み豆腐のみそ汁	じゃがいも	20	茎わかめのきんぴら ① 茎わかめは水で戻しておく。 ② ごぼう、にんじんは千切りにする。 ③ つきこんにゃくは下ゆでする。 ④ 釜に油を入れ、材料を炒め、調味料を加える。 凍み豆腐のみそ汁 ① ジャがいもは角切り、だいこんはいちょう切り、はくさいは1.5cm幅、ねぎは小口切りにする。 ② 凍み豆腐は水で戻して角切りにする。 ③ だし汁で材料を煮る。 ④ 調味料、ねぎを入れる。
	米ぬか油(揚げ油)	2		だいこん	15	
	こいくちしょうゆ	3		凍み豆腐	5	
	本みりん	0.5		はくさい	30	
	三温糖	2.5		根深ねぎ	10	
	米酢	1		和風だし	0.5	
	白いりごま	1		淡色辛みそ	9	
	水	4.5		水	120	
茎わかめのきんぴら	茎わかめ	0.6	節分豆	炒り大豆	10	
	鶏もも肉(皮なし)	8				
	ごぼう	15				
	にんじん	23				
	つきこんにゃく	15				
	白いりごま	1				
	こいくちしょうゆ	2.5				
	三温糖	1				
	本みりん	0.8				

2月

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
いわしの開きは、焦げないように中まで火が通るよう、じっくり揚げます。 たれは、いわしにまんべんなくかけます。		エネルギー	704 kcal	ビタミンB ₂	0.50 mg
		たんぱく質	30.0 g	ビタミンC	11 mg
		脂質	23.1 g	食物繊維	5.8 g
		カルシウム	397 mg	食塩	2.5 g
		鉄	3.6 mg	マグネシウム	130 mg
		ビタミンA	235 μgRE	亜鉛	3.6 mg
		ビタミンB ₁	0.41 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの季節の分かれ目の前日のことをいいました。この中で立春の前の日に行事を行うようになったのは、春になる日を一年の始まりと考えたからといわれます。豆まきは、中国から伝わってきた風習が起源で、病気や悪い事をもたらす鬼を追い払うために行われるようになりました。

豆まき

炒った大豆を神棚にお供えした後、その豆を年男が「鬼は外、福は内」と大声で唱えながらまきます。一般に家庭では一家の主がまき、災いを追い払います。まき終えたら、そのまいた豆を歳の数（または歳の数+1）だけ食べて1年の無病息災を願います。残った豆は初雷の日に食べると落雷にあわないということになっておきます。

いわし

鬼が家に入ってこないようにいわしの頭を豆の枝に刺し、ヒイラギの葉と一緒に玄関先にさして、災い（鬼）を追い払います。頭をとったいわしは、焼いてみんなでいただきます。

給食では食べやすいようにでんぷんをつけて揚げて、たれをからめたいわしを出しています。

給食の時間における食に関する指導

テーマ「節分について知ろう」

いわしの頭のにおいと、ヒイラギの葉がとがっていることから鬼がきらい、鬼を追い払うことができるといわれています。



節分豆



戸口に刺したいわしの頭とヒイラギ

〈「中通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2000年10月〉

放送資料

今日は節分です。節分にはいわしの頭とヒイラギの葉を玄関に刺しておく、災いを家に寄せつけないといわれています。そして、豆まきをしていろいろな鬼や災いを追い払います。昔から豆まきに使われているのは大豆です。炒った大豆を使います。自分の歳の数だけ大豆を食べると今年1年健康に過ごせるといわれています。給食でもいわしの料理と炒った大豆を出しました。よくかんで食べるようにしましょう。

会津 節分(ざくざく・いわしのごま揚げ・節分豆)



〈献立のねらい：郷土の節分料理ざくざくを味わい、由来を知る〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	70		本みりん	1.20	ざくざく ① だいこん、さといも、にんじんはいちょう、ごぼうは斜め、こんにゃく、油あげは短冊に切る。 ② いかは輪切り、足は3cmに切ったものを洗う。 ③ 材料を煮て、仕上げにゆでた青大豆を加える。 錦あえ ① ほうれんそう、はくさいは切ってゆでて冷却する。 ② 錦糸卵は蒸してほぐし、冷却する。 ③ しょうゆ、かつお節で和える。
	米粒麦	7		食塩	0.13	
牛乳	牛乳	206		水	70	
いわしのごま揚げ	いわしのごま揚げ(冷)	40	節分豆	節分豆	10	
	米ぬか油(揚げ油)	4				
錦あえ	ほうれんそう	30				
	はくさい	15				
	錦糸卵(冷)	8				
	うすくちしょうゆ	2				
	かつお削り節	0.6				
ざくざく	だいこん	40				
	さといも	25				
	こんにゃく	20				
	にんじん	20				
	ごぼう	15				
	いか	10				
	ゆで青大豆(冷)	3				
	油あげ	3				
	かえり煮干し	3				
	こいくちしょうゆ	6				

2月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
会津地方で節分の日に作られる「ざくざく」を使った献立です。「ざくざく」は地域で材料、切り方等違いがありますが、この献立は、大根、にんじん、さといもを、縁起の良い末広がりのいちょう切りに切ったものです。	エネルギー	742 kcal	ビタミンB ₂	0.50 mg
	たんぱく質	28.7 g	ビタミンC	21 mg
	脂質	28.2 g	食物繊維	8.0 g
	カルシウム	486 mg	食塩	2.1 g
	鉄	4.0 mg	マグネシウム	164 mg
	ビタミンA	303 μgRE	亜鉛	4.4 mg
	ビタミンB ₁	0.48 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。もともとは、二十四節気の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことで、年に4回あるものです。しかし、今ではほとんど立春の前日だけをさすようになりました。新暦での2月3日頃にあたります。

旧暦では「立春」を境に冬から春に変わり、新しい一年が始まると考えられていたので、立春の前日の「節分」は大晦日と同じように大切にされ、行事として伝えられてきました。

会津では、神棚には、ざくざくやいわしの尾頭付きをお供えし、玄関や窓には、豆がらにいわしの頭をさして火であぶったものをさしておきます。



※子どもたちが作った鬼のお面

給食の時間における食に関する指導

テーマ「ざくざくについて知ろう」

会津では、大晦日にざくざくを作る風習があり、同じく立春の前日で大晦日にあたる節分にもざくざくを作り、神棚にお供えします。

ざくざくは、昔、偉い人が宿泊していて急に帰ることになったため、もてなしに準備しておいた材料と一緒に煮込んで、急ごしらえで作ったのが始まりという説があります。寒さが厳しい冬の会津では毎日の炊事も容易ではないため、一度に大量に作り、温めなおしをしながら食べていたようです。作り方、材料は、地域や家によって違いがあります。

ざくざくという名前は、材料をザクザクと切って煮込んだことからとも、黄金がザクザクたまるようにとの縁起をかついだ名前だともいわれています。

「ざくざく」と「こづゆ」は、材料など似ているところもありますが、大きく違うのは、ざくざくは、田作りやいかを入れて味をだしますが、こづゆは、干し貝柱を使って味をだし、こづゆのために作られた豆麭という会津地方独特の小さな麭を使うところです。そんなところから、こづゆは格式ある「武家の料理」で、それに対してざくざくは「庶民の料理」と言われます。

放送資料

きょうの給食は、節分献立です。節分は、立春の前日で季節の変わり目という意味があります。

節分の日には、悪い鬼を追い払うために、豆まきをしたり、鬼がきらいだとされるあぶったいわしの頭を玄関に飾ったりします。また、会津では、「ざくざく」を作り神棚にお供えします。「ざくざく」は古くから作られてきた郷土の料理です。いろいろな材料が入っていて、よいことがザクザクたまりますようにとの願いがこもった料理です。郷土に伝わる料理を味わいましょう。

節分に合わせて、自分が直したいな、と思うことを考えてみて「心の鬼退治」をするのもいいですね。

会津 初午料(きつねうどん・つむづかり・おからく団子)



〈 献立のねらい：地域の行事や意味を知り、郷土料理を味わう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
きつねうどん	ソフトめん	70	おからく団子	食塩	0.5	きつねうどん ① 根深ねぎは小口切り、なるとは薄切り、こまつなは2cm幅に切る。 ② だしを取り、なると、こまつな、ねぎと調味料を加える。 ③ 油揚げは油抜きをし、半分に切り甘辛く煮付ける。
	かつお節	2		白玉もち(冷)	40	
	こまつな	15		きなこ	3	
	根深ねぎ	10		きび砂糖	3	つむづかり ① だいこんとにんじんは、斜めの拍子木切りにする。昆布は水から戻す。 ② 固い物から煮ていき、調味する。
	なると	5		食塩	0.1	
	こいくちしょうゆ	10				
	清酒	4				おからく団子 ① 冷凍白玉もちは、ゆでて水に取り冷やす。 ② きなこと砂糖と塩をあわせる。 ③ ①に②をまぶす。
	本みりん	3				
	油揚げ	10				
	こいくちしょうゆ	1				
	きび砂糖	0.5				
	本みりん	0.5				
	水	180				
牛乳	牛乳	206				
つむづかり	だいこん	100				
	にんじん	10				
	角切り昆布	1				
	生鮭角切り	20				
	青大豆打ち豆	3				
	清酒	1				

献立のポイント

つむづかりは南会津町館岩地区の郷土料理です。後に北関東では「しもつかれ」といいます。

おからく団子を手作りする場合には、白玉粉を一人あたり20g使い、大きめにそろばんの玉や繭の形に作ります。

打ち豆は、大豆を湿らせて木槌でつぶしたものです。肉魚が手に入りにくい会津地域では、冬場のたんぱく質源となっていました。つぶしたことで、火が通りやすくなります。

一人当たりの栄養量

エネルギー	596 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
たんぱく質	24.8 g	ビタミンC	18 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	4.5 g
カルシウム	353 mg	食塩	4.8 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	101 mg
ビタミンA	266 μgRE	亜鉛	2.3 mg
ビタミンB ₁	0.30 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

2月の最初の午（うま）の日を初午といい、本来は農作業が始まる旧暦の2月におこなわれていました。奈良時代のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が鎮座されたといわれています。この日をしのび、伏見稲荷大社をはじめ、全国の稲荷神社で盛大にお祭り（初午大祭）が行われます。

近くのお稲荷さんにも赤いのぼりが立ち、赤飯や油揚げ、団子を供えて祭ります。

*「午（うま）」は方位の南を示し、時間は正午を表します。この時間は太陽が最も高く上がり、主流である稲荷神社といえは1日のうちで陽光の力が最も強まる時といわれます。

初午のお供え物

- いなり寿司……東日本では米俵に見立てた俵型。西日本ではきつねの耳に見立てた三画が主流です。

- しもつかれ……栃木県、北関東を中心に作られます。

鮭の頭と、鬼おろしですった大根やにんじん、油揚げ、大豆、酒粕と煮る煮付けでおせち料理や節分の豆の残りなどをうまく使った栄養満点の郷土料理です。

- つむづかり……「しもつかれ」の元祖ともいわれ、「酢むづかり」から呼び名がかわったという料理で、僧侶が炒った黒豆などにお酢をかけて神様にお供えしたり、晩餐に食べたりしたそうです。酢の香りが鼻につくため、子どもが「むつかる」ことからきているそうです。

南会津町館岩地区では、「しもつかれ」の料理を「つむづかり」と呼びます。

「つむづけり」「しみつかり」など名前が異なる場合があります。

- 初午団子（おからく団子）……養蚕農家では、繭がたくさんできるようにと願い、餅粉で繭の形に作った団子をお供えしました。初午団子をたくさん振る舞うと、繭から毛羽をとる「繭かき」の作業が賑やかになってよいといわれ、近所の家に配る風習もありました。

一部「こんな暮らしがあった」（安藤紫香・歴史春秋社）1981年8月）

〈「会津伝統野菜」（平出美穂子・歴史春秋社）2016年6月）

給食の時間における食に関する指導

テーマ「地域の行事や郷土料理を知ろう」



おからく団子

〈南会津町たのせ集落ブログより〉



鬼おろし



つむづかり

〈「学校給食Ⅱ～行事食と食文化の伝承～会津の郷土料理御膳例」2017年3月〉

放送資料

2月の最初の午（うま）の日を初午といい、本来は農作業が始まる旧暦の2月におこなわれていました。全国の稲荷神社で盛大にお祭り（初午大祭）が行われ、近くのお稲荷さんにも赤いのぼりが立ち、赤飯や油揚げ、団子を供えて祭ります。

給食では、甘く煮た油揚げをのせたきつねうどんとおからく団子にしました。

また、つむづかりは、南会津町館岩地区の郷土料理です。お正月にお供えした鮭の頭と、だいこん・にんじんの根菜類を鬼おろしでおろし、煮込んだ料理です。

きょうの給食は、地域の行事から季節を感じることや、食材をむだなく大切に食べた先人の知恵を考えながら食べてみましょう。