

2月 給食だより

2月の給食より

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・3日(金)・・・節分献立

節分とは、立春の前日をいいます。冬から春になる節目の日です。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりします。

「節分」と「豆まき」



鬼を追い払うよ。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼いたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。

・6日(月)・・・立春献立

「立春」にちなんで、菜の花を使用したチャーハンと春巻きを作ります。春巻きは、立春の頃に新芽を出した野菜を具材として巻いて作られていたことを理由に春巻きと呼ばれるようになりました。春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといえます。英語では、春巻きを“spring roll (スプリングロール)”といいます。



・7日(火)・・・初午献立

「初午」とは、2月最初の午の日で、この日には各地の稲荷神社でお祭りが多く、神様のお使いとされるキツネの好物の油揚げやお赤飯をお供えます。給食では、油揚げを使用したきつねうどんを提供します。



・20日(月)・・・食育の日献立～スウェーデン料理～

スウェーデンでは、ミートボールやミートソース、レッドキャベツやキャロットケーキをよく食べるそうです。この日はすべての料理がスウェーデンに関係しています。キャロットケーキは給食室手作りです！

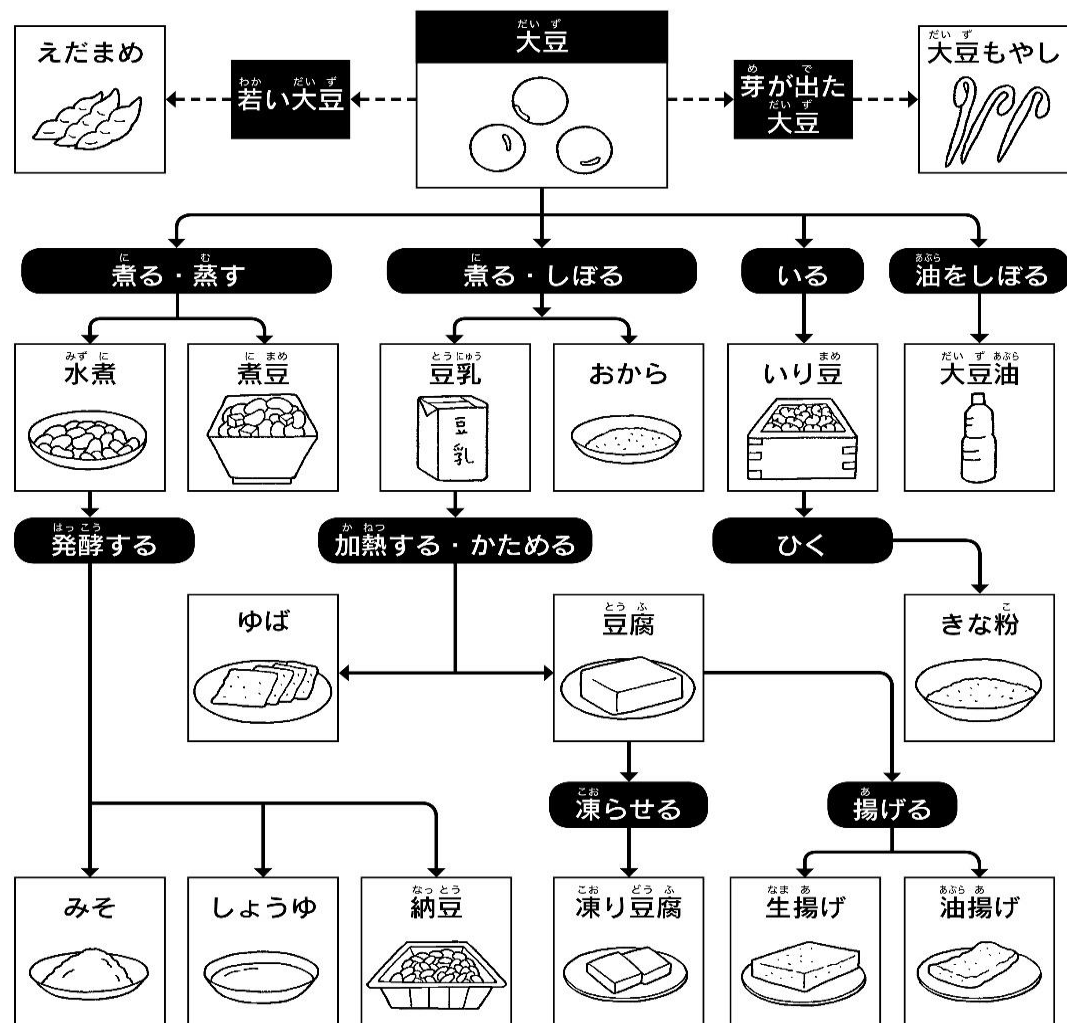
【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	596	16.3	30.8	331	2.1	255	0.35	0.50	31	2.4	5.5

※栄養価の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。

今年度も残り2か月となりました。2月の給食では、旬の国産の果物が多く登場します。節分を聞くと、大豆を連想する人も多いのではないのでしょうか。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特においや苦みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がされました。それにより、多くの大豆の加工品ができたのです。まだ寒い日が続きます。しっかり食べて、元気に過ごせる身体づくりをしていきましょう。

姿をかえる大豆



事務室前の廊下に、いろいろな豆の実物を掲示予定です。ぜひ見てくださいね。