



2月3日は立春と言って、この日を境に暦の上では春を迎えます。しかし、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。こんな時ですが、立春の前日・節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

2月の給食献立から



1月 食材の産地

★節分の日

2月2日(火)は節分です。いった大豆で豆まきをしたり、焼いたイワシの頭をひいらぎという植物の枝にさして玄関に飾ったりします。豆は「魔を滅する」という意味で、鬼を追いはらう意味があります。焼いたイワシの匂いは、鬼が嫌いとされていて、匂いで鬼を追いかけています。給食では、大豆を入れたご飯とイワシにねぎ、しょうが、にんにくなどの薬味で味付けしてから、焼いて提供します。

★立春

3日からこよみの上では春となります。和食献立の組み合わせではありませんが、新型コロナウイルス感染を考慮し、配膳の手数が少ない4日に「うぐいすもち」を入れています。うぐいすは、「春を告げる鳥」として古くから日本人に愛されてきました。白玉粉と上新粉でうぐいすもちを作ります。

19日★食育の日

今月の食育の日は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、食肉の在庫が増加していることから、国より学校給食に和牛肉が無償提供されました。国産牛(和牛)は高級食材のため、給食ではなかなか提供できませんでしたが、3日にサイコロステーキ、19日にハンバーグを出します。お楽しみに！

卵・もやしー栃木 いりごまーパラグアイ 黒豆・大豆・小豆・玉ねぎー北海道 ひよこ豆・豆乳ーカナダ にんじん・ねぎー千葉 埼玉 かぶー千葉 まいたけー栃木 キャベツー愛知 大根ー千葉・神奈川 白菜・せり・れんこん・ピーマンー茨城 ほうれん草・小松菜ー埼玉 にんにく・ごぼうー青森 じゃがいも・生姜ー長崎 さやいんげんー鹿児島 オレンジー和歌山 里芋ー宮崎・大分 豚肉ー岩手・青森 みかんー静岡 鶏肉ー岩手 和牛ー大分 むきえびーベトナム ぶりー三陸 鮭ー北海道・三陸 ししやもーノルウエー



1月生乳予定産地
東京、群馬、岩手、青森、秋田、
宮城、北海道・山梨