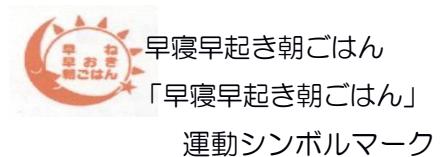


* 給食だより *



毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物 <p>家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。 旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。</p>	保存 <p>冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。</p>	消費期限と賞味期限の違い <p>理解し、食品を使い切る。</p>
調理 <p>炊飯器は、保温時間を短くする。</p>	<p>根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。</p>	<p>ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。</p>
片付け <p>生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。</p>	<p>食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。</p>	<p>食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。</p>



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



3日 (火)

『節分献立』

節分は「季節を分ける」ことを意味していて、立春の前日を指します。

節分の日に、恵方を向いて食べると縁起が良いとされている「恵方巻」。

給食では、韓国風ちらし寿司をのりで巻いて、手巻き寿司にして食べます。

豆まきの大豆は、固ゆでにして油で揚げて、じゃこと合わせ甘辛のたれで和えた「大豆の甘辛揚げ」を作ります。一年間の無病息災を願います。

18日 (水)

『鉄火みそ』

大豆を柔らかく茹でてみじん切りにし、味噌と砂糖等で味を整えた日本の豆味噌料理です。色が赤くて辛味があったことから「鉄火」と呼ばれていました。ごはんに添えると、ごはんがたくさん食べられます。

19日 (木)

『広島県郷土料理』

広島には「ワニ」を食べる習慣があります。主に県北部の郷土料理として伝わる「ワニ料理」ですが、ワニの正体は「鮫」なのです。昔は冷蔵技術が発達しておらず、山間部まで生食を食べることが難しいなか、「鮫」は腐敗しにくい貴重な魚として刺身として食べられていました。

郷土料理のワニを、フライにしてパンに挟んだ「わにバーガー」はご当地バーガーとして人気だそうです。給食でも挑戦します。

※今月は「節分」にちなみ「まめ まめ月間」とし、大豆、大豆製品、豆類を意識して取り入れました。豆は、マメ科の植物の種です。発芽に必要な栄養素をたくわえている「命の源」です。私たちにも必要な栄養素がたくさん含まれています。

