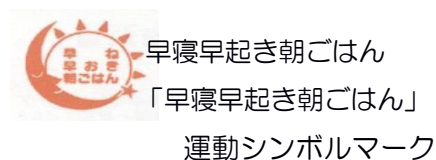
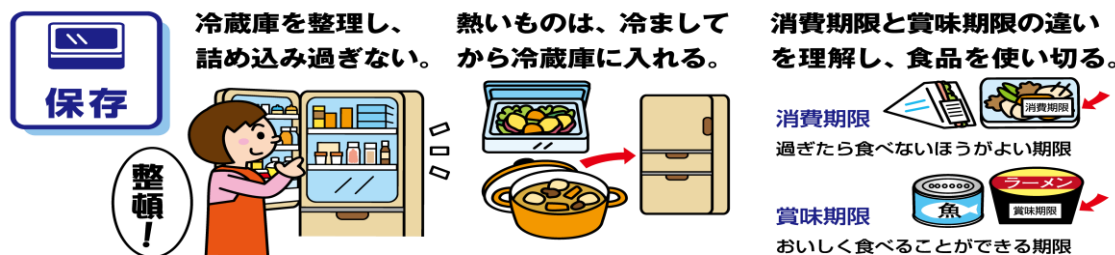


# ＊給食だより＊



## 2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

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繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



# 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追ひ払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



2月の献立より



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、恵方に向け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、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きりにし、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。ごはんに加えると、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。

