

給食たより



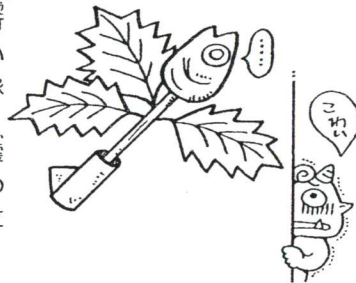
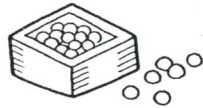
早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

2月4日、冬から春への季節の変わりとなるこの日を「立春」といいます。暦上では春を迎えますが、寒さはこれからが厳しくなります。この季節は風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにもバランスのとれた食事はとても大切です。また、しっかり朝ごはんを食べることで、朝から体が温まり、寒さに負けない1日をスタートできます。



節分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この白には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

2月の献立より

- ほうれん草、小松菜、白菜、ねぎ、大根、ブロッコリー、キャベツ、ぼんかん、いよかん、いわしなど、旬の食材を使った献立作成をしました。
- 3日 節分にちなんで、青と黄色の2種類の大豆を使ったご飯と、いわしを使った香味焼きを作ります。
- 10日 11日の初午にちなんで、油揚げが入ったきつねうどんと、白玉もちが入った白玉あずきを提供します。
- 23日 3年生の試験を応援して、ゲン担ぎのソースかつ丼を提供します。

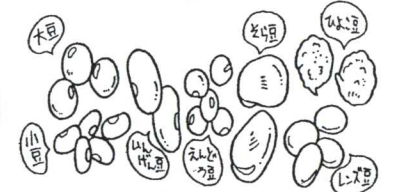
昔から食べ継がれてきた 豆を見直そう

五穀のうちのひとつ 大切な豆

豆の優れた栄養価

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。



日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているのか、調べてみましょう。

例) 豆の種類→大豆 料理→五目煮

豆の種類	豆の料理
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

★給食レシピ紹介～きなこ揚げパン～★

♪材料(1人分)♪

- コッパン 1個(70g)
- 揚げ油 適量
- きな粉 10g
- 塩 0.01g
- 砂糖 8g

1. きなこ、塩を炒り、砂糖と合わせる
2. 油でパンをさっと揚げ、①と合わせて出来上がり

