

2月給食たより



暦の上ではもう春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。新型コロナウイルスやインフルエンザが猛威をふるっていますが、手洗い・うがいに心がけ、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう。



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ふぐ汁(9日)



ふぐの水揚げは下関市が全国的にも有名です。ふぐは「福をよぶ」という意味からふぐともよばれます。2月9日が「ふぐの日」といわれるように、今が旬のおいしい魚です。ふぐは、縄文時代の貝塚から、たくさんのふぐの骨が発掘されたことから、古くから食べられていたようです。ふぐ中毒を防ぐために、江戸時代や明治時代の初めまで、ふぐ食は禁止されていました。その後、伊藤博文が下関でふぐを食べ、その味に感嘆したことで、ふぐ食が解禁されました。給食では9日を予定しています。お楽しみに！！

ねぎ

麺類などの薬味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地にさまざまな種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ（根深ねぎ）」を、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ（葉ねぎ）」が利用されてきました。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光にあたらなように土をかぶせて栽培します。そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、緑色部分にはβカロテンが豊富に含まれ、青ねぎは緑黄色野菜に分類されます。カルシウムや鉄、ビタミンCなども多く含まれますので、白ねぎの緑色部分も捨てずに活用するのがお勧めです。



白ねぎ(根深ねぎ)



青ねぎ(葉ねぎ)



日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (水)	キャロットパン	クリームシチュー だいこんサラダ	はし スプーン	とりにく 鶏肉	きゅうり 小魚、海藻	にんじん その他の野菜	たまねぎ しめじ	キャロットパン コーン	バター ドレッシング	617 23.0 2.4	魚 さかな
2 (木)	ごはん	にこみおでん キャベツのごますいため りんご	はし	あつあげ とりにく	こんにぶ ちくわ	にんじん りんご	だいこん キャベツ	ごめ こんにやく	あぶら ごま	671 24.1 1.9	野菜 やさい
3 (金)	ごはん	かきたまスープ いわしのアングレーズ ココアまめ	はし	たまご いわし	ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	きくらげ	ごめ じゃがいも	あぶら さとう	631 25.5 1.2	魚 かいそう
6 (月)	むぎごはん	ポークカレー コロコロソテー	はし スプーン	ぶたにく ウィンナー	きゅうり	にんじん プロックリー	たまねぎ しょうが	ごめ むぎ	あぶら カレールー	637 23.0 1.9	魚 さかな
7 (火)	ごはん	やさしいまごじる さばのみそに ミニトマト	はし	さばのみそ みそ	きゅうり	ごまつな にんじん	かぶ しろねぎ しめじ	ごめ さとう	ごま	642 25.3 2.0	野菜 くだもの
8 (水)	しょうパン きなこクリーム	ちからうどん やさいとベーコンのソテー	はし	とりにく かまぼこ	きゅうり	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	パン うどん	きなこクリーム あぶら	681 27.8 2.8	パン いも
9 (木)	ごはん	ぶくじる とりにくとさつまいものあげがらめ みかんゼリー	はし スプーン	ぶく とうふ	きゅうり	にんじん	はくさい だいこん	ごめ さつまいも	あぶら ゼリー	615 24.1 1.3	魚 かいそう
10 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのうめに プロックリーのおかかいため	はし	あつあげ とりにく	きゅうり	にんじん プロックリー	たまねぎ	ごめ じゃがいも	あぶら	662 27.6 1.3	野菜 やさい
13 (月)	ごはん	だんごじる ししゃもてんぷら りんご	はし	とりにく ししゃもてんぷら	きゅうり	にんじん	だいこん しいたけ	ごめ しらたまもち	あぶら	627 21.2 1.3	パン 乳製品
14 (火)	ごはん	ハヤシライス はなっこりーのソテー ガトーショコラ	はし スプーン	きゅうり ウィンナー	きゅうり	にんじん はなっこりー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	ごめ じゃがいも	あぶら ハヤシルー	709 23.6 1.6	魚 さかな
15 (水)	こくとうパン	ポークビーンズ ひじきサラダ ミルクコーヒー	はし	ぶたにく だいす	きゅうり ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	こくとうパン ドレッシング	あぶら	618 23.8 2.9	野菜 くだもの
16 (木)	ごはん	もずくとむぎのスープ キムタクごはんのぐ いちご	はし	ベーコ ぶたにく	きゅうり もずく	にんじん	たまねぎ はくさい	ごめ ごまあぶら	あぶら	606 23.3 3.4	野菜 まめ
17 (金)	ぎゅうめし	みそしる メンチカツ ミニトマト	はし	きゅうり とうふ	きゅうり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ こぼろ	ごめ こんにやく	あぶら	635 25.2	野菜 やさい
20 (月)	ごはん	すきやき ちくわのいそべあげ くきわかめあえ	はし	きゅうり あつあげ	きゅうり くきわかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい	ごめ こんにやく	あぶら	643 22.7 1.6	パン 乳製品
21 (火)	ごはん	けんちんじる さばのしおやき こんにぶあえ	はし	ぶたにく とうふ	きゅうり こんにぶ	にんじん	だいこん しろねぎ しいたけ	ごめ さとう	あぶら	555 25.4 2.5	野菜 やさい
22 (水)	パン ブルーベリージャム	ちゃんぽん ミルクポテト	はし	いか ぶたにく	きゅうり スキムミルク	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう	あぶら	640 24.2 2.8	パン まめ
24 (金)	ごはん	マーボーどうふ はるまき もやし	はし	とうふ ぶたにく	きゅうり はるまき	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	ごめ たんぱく	あぶら	709 24.6 1.7	野菜 いも
27 (月)	ごはん	ちゃんこなべ あつやきたまご きゅうりのぴりから	はし	とりにく あぶらあげ	きゅうり	にんじん	こぼろ はくさい	ごめ こんにやく	あぶら	552 20.5 1.0	魚 魚
28 (火)	ごはん	ぶたじる シャキシャキそぼろどんぶりのぐ いよかん	はし	とうふ ぶたにく	きゅうり	にんじん	こぼろ だいこん	ごめ さとう	あぶら	581 23.0 1.9	魚 かいそう

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります