

2月給食だより

1月30日
苓北共同調理場
山下 華奈

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、ヒイラギウシ（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）」を追い払い、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、恵方巻きは、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）

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



え ほう ま
恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉に
負けない！



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



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？



家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。



冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。



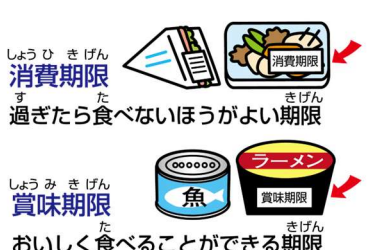
旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを選ぶ。



消費期限と賞味期限の違いを
理解し、食品を使い切る。



フランスでは、村ごとに特徴的なチーズが1つはあるといわれるほど、チーズの種類が豊富です。食事の中心は、肉や魚に、豆類やじゃがいも、にんじんなどの根菜類をそろえたものですが、パンもかならずついてきます。今回、給食で提供するポトフは、フランスの家庭料理の一つです。シンプルだけど大きくカットした野菜と肉をじっくり煮込んだこの料理は、素材の旨味が溶け出したスープとともに、心も体も温めてくれる一品です。ポトフ（pot-au-feu）という名前は、フランス語で「Pot（鍋）」と「Feu（火）」を組み合わせた言葉で、文字通り「火にかけた鍋」を意味します。この素朴な名前が示すようにポトフは古くからフランスの家庭で親しまれてきました。家庭によって使用する肉の部位や野菜の種類、煮込み時間などが違うので、日本のみそ汁のように我が家の味を象徴する料理といえます。



フランスの学校給食はカフェテリア式のところが多く、子どもが料理を取っていただきます。肉や魚などのメイン料理に、豆やにんじん、ほうれんそうなどの温野菜をそえてパンとチーズ、フルーツ、ヨーグルトなどがつきます。一方で約2時間の長いお昼休みを取る学校もあり、子どもたちはいったん家にもどって昼食をとることもできます。

