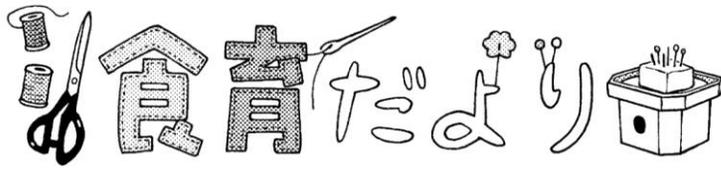


2月



ひょう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
1 すい	ちゃんこ鍋	ちゃんこ鍋とは、主におすもうさんが食べる鍋料理のことをいいます。明治時代に始まったといわれています。肉や魚、野菜などさまざまな食材をいれて煮込むことで、おいしいだしが出て、しょくざいに味が染み、栄養価の高い鍋が出来上がります。給食では、白身魚と野菜が入った団子を入れて、野菜と一緒にグツグツ煮込みます。ちゃんこ鍋を食べて、体の芯から温まってくださいね。
2 もく	 恵方巻	2月3日は「節分」です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事ことです。豆まきの時「鬼は外」といいますね。この鬼は病気や災害などの困ったことをあらわして、立春で新しい春を迎えるために鬼を追い払おうという気持ちで込められています。おうちでも豆まきをしてみてくださいね！最近では、節分に食べる縁起がいいとされている「恵方巻」という巻きすしを食べる風習が広がっています。食べ方は、巻きすしを切らずに丸かぶりし、その年の方角（恵方）を向いて黙って食べるという風習です。今年の恵方は「南南東」です。
3 きん	ミネストローネ	ミネストローネとは、「真だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理として親しまれています。ショートパスタやカッペリーニ、お米を入れることもあります。
6 げつ	海苔の日	2月6日は「のりの日」です。のりは、昔から食べられてきた食べ物で、おにぎりやのり巻きに欠かせない食べ物ですね！海藻であるのりには、食物せんいがたくさん入っています。のりの語源はヌルヌルするという意味の「ヌラ」がなまって「のり」になったと考えられています。熊本県でも有明海や八代海でたくさん作られていますよ。
7 か	いちご	いちごは、冬が旬の果物のひとつです。今の時期、ビタミンCという栄養がたくさん含まれていて、病気に負けないからだをつくってくれるはたらきがあります。今日はいちごジャムをパンに塗って食べてくださいね。
8 すい	なめこ	なめこはきのこで、緑色のたべものなかまです。体の調子をとのえてくれます。とくに、食物せんいがたくさんはいるのでお腹の調子をよくしてくれたり、骨を強くする手助けをしてくれるビタミンDのもとともはっています。なめこは、どくとくのぬめりと歯ごたえがとくちょうです。
9 もく	 ぼんかん	ぼんかんはインドが原産とされるミカンの仲間、アジア各地で栽培されています。皮は濃いだいだい色で、さわるとゴワゴワした感じがしますが、中の実との間にすき間ができていてむきやすいです。ビタミンCとシネフィリンという栄養がカゼの予防に大きな効果があるといわれています。
10 きん	鶏のオーロラ和え	鶏のオーロラ和えとは、小さな鶏肉のからあげとじゃがいもの素揚げ・えだまめをオーロラソースと和えた料理です。「オーロラ」という言葉は、フランス語で「曙」や、「明け方」を表しています。トマトの入った、オレンジがかったピンク色のソースです。ケチャップとマヨネーズを合わせることも多いですが、給食ではケチャップ・さとう・みりん・米みそ・赤ワインで作りました。
13 げつ	ほうれん草	ほうれん草は、野菜の王様とも言われるほど栄養豊富です。コーカサスからイランにかけての西南アジア生まれです。カロテン、ビタミンC、鉄分をはじめビタミン・ミネラルが多い野菜です。
14 か	バレンタイン	バレンタインは、「バレンティヌス」という人の名前から付けられています。日本ではバレンタインデーにチョコレートを贈る風習がありますが、これは日本独自の風習です。日本のお菓子屋さんが「愛しい人にチョコレートを贈りましょう」という広告をだしたのが始まりだといわれています。
15 すい	もずく	もずくは昆布やわかめと同じ海藻です。暖かい地方の浅い海に生息しています。流通しているものの約9割が沖縄で養殖されている沖縄もずくという種類です。沖縄もずくは「太もずく」とも呼ばれており、太さがあるためぬめりが少ないことが特徴で、シャキシャキとした歯ごたえがあります。もずくには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富で、食物せんいもたっぷりです。
16 もく	じゃがいも	じゃがいもは黄色のグループの「熱や力になる」栄養が含まれます。また、ビタミンCは熱や水に弱いのですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているためこれに比べて減っていません。そのような特徴をいかして、今日は甘辛く煮込んだじゃがいものうま煮を作りました。
17 きん	くまさんデー	ふるさとくまさんデーでは、熊本県の各地域の郷土料理や特産品を紹介し、今日は熊本市のメニューを紹介し、タイビーエンは、中国の家庭料理をヒントに熊本で70年以上前に誕生しました。たまごをつばめの巣、春雨をフカヒシに見立てて考えられたといわれています。
20 げつ	ひじき	ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいるので、肌がきれいになったり太りすぎるのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
21 か	れんこん	れんこんは、食物せんいがたっぷりです。れんこんをかむと糸のようなものがでてきたり、シャキッという歯ごたえがありますね。これは食物せんいのおかげです。さらに、ビタミンCもたくさんはいます。食物せんいとビタミンCで体の調子を整えてくれますよ。
22 すい	鶏ちゃん焼き	鶏ちゃん焼きとは、岐阜県の郷土料理です。野菜と鶏肉を特製のタレにからめて炒めたものになります。岐阜県の一部の地方で、ジギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。
24 きん	手洗い	寒くなってきて水も冷たくなりましたが、みなさん手はきれいに洗っていますか？給食室では、調理員さんは手の平だけでなく、指、爪、ひじまできれいに洗っています。手の平だけでなく、指と指の間、爪の先までゴシゴシと石鹸を使ってきれいに洗って給食を食べてくださいね。
27 げつ	キーマカレー	キーマカレーはカレーの本場、インド発祥のカレーです。ヒンディ語やウルドゥー語で、キーマとは「ほそきにく」や「ひき肉」という意味の単語があります。つまりキーマカレーとはひき肉を使ったカレーという意味です。そぼろ状のひき肉を使ったカレーや、ひき肉をミートボールにしたカレーなど様々なバリエーションが見られます。
28 か	大学芋	「地元で生産されたものを地元で消費する」ことを、「地産地消」といいます。今日の地産地消メニューは大学芋です。みなさんの学校がある西原村では、おいしいさつまいもがたくさん作られています。みなさんにもっと西原村のおいしい食材を知ってほしい！という思いから、今日は西原村 役場よりさつまいもの補助をいただいています。西原村のおいしいさつまいもをたくさん使った大学芋、味わって食べてくださいね。