

2月の給食だより

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	木	恵方巻	2月3日は「節分」です。給食では一足先に今日と明日に分けて「節分メニュー」が登場します。節分とは、「立春」の前日、冬から春への季節の変わり目の行事のことです。最近では、節分の日に食べると縁起がいいとされている「恵方巻」を食べる風習が広がっています。恵方巻は切らずにそのままかぶりつき、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「東北東」になります。
2	金	節分豆	節分メニュー第2弾は「節分豆」です。豆まきのとき、「鬼は外！」と言いますね。この鬼は、病気や災害などの困ったことを表していて、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。給食では大豆を使った節分豆が登場します。給食だけでなく、おうちでも豆まきをしてみてくださいね。
5	月	手洗い	寒くなってきて水も冷たくなりましたが、みなさんは手をきれいに洗っていますか？給食室では、調理員さんは手のひらだけでなく、指・つめ・ひじまできれいに洗っています。みなさんも、手のひらだけでなく、指と指のあいだ、つめの先までゴシゴシとせっけんをつかってきれいに手を洗って給食を食べてください。
6	火	海苔の日	2月6日は「海苔の日」です。今日はみなさんに「おいしくて栄養ほうふな海苔を食べてほしい！」という思いから、「くまもとけん漁業きょうどう組合」様より1人1枚海苔を無償でいただきました。海苔は、昔から日本人が食べてきた食品のひとつです。その海苔が、せいかき70年に制定された「大宝律令」という法律のなかで、産地諸国の物産に指定されました。この法律の施行日が702年2月6日です。そこで、海苔業界ではこの日を「海苔の日」としました。海苔の味だけでなく、香りも楽しんで食べてください。
7	水	いちご	いちごは冬が旬の果物のひとつです。ビタミンCが豊富で病気にまけない体づくりをつくってくれるはたらきがあります。いちごは、果実の先から熟していくので、先端ほど甘いです。ヘタのほうから食べると最後まで口に甘さが残っておいしく食べる子ができますよ。今日はそんないちごをたっぷり使ったいちごジャムをパンにぬって食べてください。
8	木	だいこん	だいこんは、冬が旬のおいしい野菜です。根の95%が水分で、ビタミンCと消化をたすけてくれる消化酵素がほうふに含まれています。だいこんの歴史は古く、日本でもっとも古い書物である「古事記」にも記載があり、春の七草のひとつである”すずしろ”として親しまれてきました。
9	金	はくさい	はくさいは、冬が旬のおいしい野菜です。カリウムという栄養をとくに多く含みます。カリウムという栄養は、からだの中の塩（塩分）を出してくれるはたらきがあるので、生活習慣病のよぼうにもおすすめの野菜です。それだけでなく、おなかの調子をととのえてくれる「しょくもつせんい」も含まれています。しっかりたべて、寒い冬をのりこえましょう。
13	火	鶏のオーロラ和え	鶏のオーロラ和えとは、小さなとり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あえた料理です。「オーロラ」という言葉は、フランス語で「あけぼの」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・こめみそ・赤ワインで作りました。
14	水	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です。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かぜの予防におおきな効果があるといわれています。
15	木	鶏ちゃんやき	鶏ちゃんやきとは、岐阜県の郷土料理です。野菜ととり肉を炒めて、特製のタレにからめた料理になります。1950年ごろ岐阜県の一部の地方で、ジギスカンをまねて作られました。各家庭でかっていたニワトリがたまごを産まなくなったあと、貴重なたんばく源として食べたのが始まりといわれています。当時は、特別な日に味わえるごちそうだったそうです。
16	金	れんこん	れんこんは食物せんいがたっぷり含まれています。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もたくさん入っています。食物せんいとビタミンCでみなさんの体のちょうしを整えてくれますよ。
19	月	ひじき	ひじきには、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムといえば、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品に多く含まれますが、ひじきや小魚のいりこやしらすなどにも豊富に含まれています。
20	火	キャンディーポテト	キャンディーポテトには、西原村でとれたおいしいさつまいもを使います。さつまいもをサイコロの形に切って素揚げして、バター・しょうゆ・さとうなどのタレにからめた料理です。風味がよくなるように、アーモンドなどのナッツをいれるのも特徴です。
21	水	ほうれんそう	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。夏にもとれますが、冬にとれるほうれん草のほうが栄養が豊富にふくまれています。また、甘みもまして美味しくなりますよ。ほうれん草は葉の先から水分がどんどん蒸発してしまうので、お店で買ったての新鮮なうちに調理するのがおすすめです。
22	木	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」栄養がふくまれています。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、こわれにくくなっています。そのような特徴をいかして、今日はじゃがいもの栄養をまるごと体のなかに取り入れることができる煮物にしてみました。
26	月	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。キーマとは「細切り肉」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です。ひき肉の大きさに合わせて、野菜も小さく「みじん切り」という切り方になっていますよ。
27	火	ふるさとくまさんデー	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ます。今月のふるさとくまさんデーは「熊本市」です。熊本市の伝統的な野菜のひとつに「水前寺もやし」があります。江津湖の冬場でもあたたかい湧き水を利用して、大豆を25～30cmの大型のもやしにしたものです。今日みなさんが食べているもやしは緑豆もやしです。緑豆もやしと比べると、水前寺もやしがとても大きいもやしであることがわかりますね。カリウムや食物せんいが豊富に含まれています。正月の雑煮に入れるものとして売られることが多く、年末年始にのみ売られることが多いです。
28	水	なめこ（滑子）	なめことは、きのこの仲間です。ぬめりと歯ごたえが特徴あるきのこになります。このぬめりには、「ムチン」という栄養が含まれています。食べものの消化や吸収をたすけてくれたり、肝臓の働きを助けてくれる効果があります。なめこは漢字で書くと、そのぬめりを表すように「滑る」という漢字が使われていますよ。
29	木	もすく	もすくは、昆布やわかめと同じ海藻です。あたた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割が沖縄県で養殖されている沖縄もすくという種類です。今日の給食のもすくも沖縄県産です。沖縄のもすくは、太くてぬめりが少なく、シャキシャキとして歯ごたえが特徴になります。