

## 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
3	月	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」の前日で、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」を食べる風習が広まっています。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「西南西」になります。
4	火	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。このおは、びょうき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るために鬼を追い払おうという気持ちが込められています。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	水	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ね。
6	木	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「絶切り肉」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」という切り方でありますよ。
7	金	いちご	いちごは冬が旬の果物のひとつです。ビタミンCが豊富で病気にならない体づくりをし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。夕方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とができますよ。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ねって食べてくださいね。
10	月	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はぐんぐ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ができる煮物にしてみました。
12	水	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。
13	木	もずく	もずくは、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ずくという種類です。今日の給食のもずくも沖縄県産です。沖縄のもずくは、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。
14	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。しっかりとたべて、寒い冬をのりこえましょう。
17	月	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。
18	火	親子うどん	親子うどんの「親」は「とりにく」、「子」は「たまご」を意味します。2つの食材の命をいただいたて作った料理です。野菜やとりにくを、かつおぶしとこんぶからとった「だし」でグツグツと煮込んでうま味をしっかりと出しています。最後に卵でじて完成する、心も体も温まる料理です。残さず食べて温まってくださいね。
19	水	ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「西原村」です。西原村の特産物のひとつである「あかうし」の登場です。日本和牛4品種のひとつである「褐毛和種(あかげわしゅ)」になります。西原村にある「和牛まつおか」さんから納品していただきました。うまみが強く、とてもやわらかいのが特徴です。味わって食べてくださいね。
20	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、ジンギスカンをまねてつくられました。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、貴重なたんぱ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。
21	金	やきそば	給食に登場するやきそばは、スペゲティ麵を使っているのが特徴です。麵は、時間が経つにつれて、食材や料理の「汁」を吸い、麵が太く柔らかくなってしまいます。このように、麵がのびてしまふと美味しさが半減してしまいます。給食は、給食室で作り上げてからみなさんが食べるまでに時間が空くため、麵が少しでも美味しい状態で届くようスペゲティ麵を使っています。
25	火	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、シャキッといい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でみんなの体のちょうしを整えてくれますよ。
26	水	ほうれんそう	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。夏にもとれますか、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いになりますよ。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、お店で買いたての新鮮なうちに調理するのがおすすめです。
27	木	なめこ(滑子)	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。
28	金	ごま	ごまは、アフリカのサバンナ地帯が原産で、日本へはシルクロードを経由して中国から伝わりました。縄文時代の終わり頃の遺跡からゴマが見つかってされています。白ごまと黒ごまと色の違いがありますが、実は栄養素や用途に違いがあります。黒ごまよりも白ごまのほうが脂質が多く含まれており、白ごまは油用、黒ごまは食用として食べられることが多いです。