

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	月	 節分「恵方巻」	2月2日は「節分」です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事ことです。最近では、節分に食べることで縁起がよいとされている「恵方巻」という巻き寿司を食べる風習が広がっています。食べ方は、巻き寿司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。
2	火	節分「節分豆」	2月2日は節分です。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が込められています。今日は節分豆を出しています。お家でも豆まきをしてくださいね！！
3	水	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は熱や力に弱いのですが、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。
4	木	 なめこ	なめこはきのこで、緑色の食べ物のなかまです。体の調子をととのえてくれます。とくに、食物せんいがたくさん入っているため、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のことも入っています。なめこは、とくとくのぬめりと歯ごたえがとくちようですね！
5	金	大豆	大豆の主な成分は炭水化物とたんぱく質です。豆の皮には、食物せんいがたくさん含まれています。また、大豆には骨を強くするカルシウム、血をつくる鉄分も多く含まれます。栄養たっぷりな大豆は、食べると体にいいことがたくさんありますよ！！
8	月	のりの日	先週の土曜日、2月6日は「のりの日」でした。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。熊本県でも有明海や八代海で作られています。
9	火	 家庭科「献立を考えよう」	12月に6年生が家庭科の授業で「給食の献立を考えよう」という授業をしました。今日はその中でも良かった献立を給食として食べてもらっています。今日は6年2組豊永たいせいさんの献立です。テーマは「ヘルシーメニュー」です。たいせいさんのひとくちメモです。「ヘルシーで栄養バランスがよい給食にしました。おとうさんが苦手な人でも食べられるようにハンバーグにしました。そしてセルフバーガーにして楽しめたり、直接もって食べるので手洗ひも意識できるようにしました！！」いろいろなことを考えて献立をたててくれてありがとうございます！！
10	水	ほうれん草	ほうれん草は、野菜の王様ともい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。
12	金	バレンタインデー	バレンタインは、「バレンタィヌス」という人の名前が付けられています。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なんですよ！！
15	月	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、食物せんいや鉄分もたっぷり入っているため、肌がきれいになったり太りすぎのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
16	火	 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、シャキッとした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で体調を整えてくれますよ！
17	水	赤牛	今日の牛丼に使われているお肉は、西原村で育てられたあか牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧して育てられています。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができていと言われています。今日は西原村のほしよをもらって提供しています。感謝の気持ちをもって食べましょう！
18	木	 家庭科「献立を考えよう」	6年生が家庭科の授業で「給食の献立を考えよう」という授業をしました。今日はその中でも良かった献立を給食として食べてもらっています。今日は6年2組藤川せなさんの献立です。テーマは「免疫力アップ！中華料理」です。せなさんのひとくちメモです。「私がこの献立にした理由は、今の時期新型コロナウイルスで熊本県がレベル3になったということとみんなの体調管理をして、免疫力アップしてほしいと思ったからです。またキムチは体を熱くして寒さをしのげるし、体に良くて元気が出るからです。いろいろとビタミンや元気をとれるので一石二鳥だと思ったからです！！」いろいろなことを考えて給食を立ててくれてありがとうございました！！
19	金	ふるさとくまさんデー	ふるさとくまさんデーは、熊本県の各地域の郷土料理や特産品を紹介します。今日は熊本市のメニューを紹介します。タイピーエンは、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。たまごツバメの巣、春雨をふかひねに見立てて考えられたといわれています。うまかコロッケには、熊本ならではの馬肉が入っています。
22	月	しょうが	給食でもよく使われるしょうがは、薬味や酢漬などでよく食べられます。肉や魚の臭みをとってくれたりもします。しょうがの辛み成分には体を温めてくれる働きがあります。
24	水	うずらの卵	給食でもよく使われるうずらの卵ですが、その名の通りうずらという鳥の卵です。栄養価に、にわとりの卵をただ小さくしただけではないんですよ！ビタミンB1やビタミンB10が多く含まれていたり、小さいですがえいようが詰まっています。料理によって使い分けると上手にえいようがとれますね！
25	木	天草さくら鯛	コロナウイルスに負けんばい！熊本県応援メニュー！！最終回です。熊本県応援メニューでは、熊本県産の食べ物を食べて、熊本県を応援しようという取り組みです。今日は天草さくら鯛を使って、鯛めしにしました。鯛めしは鯛を丸ごと1匹、土鍋や釜に入れて炊き込んだ愛媛県の郷土料理です。
26	金	クラムチャウダー	クラムチャウダーとは、魚介類と野菜を煮込んだスープのことをいいます。17世紀ごろ、漁船に乗る人たちが船の中で作って食べたのが始まりと言われています。魚介類と野菜両方のおいしさがつまったスープですね