給食だより

　まだまだ寒い日が続いていますが、もうすぐ「立春」をむかえます。暦の上では「春」です。感染症が流行っていますので、よく食べ、よく動き、よく寝る、生活の基本を大切に過ごしましょう。手洗いうがいはもちろん、免疫力・抵抗力を高めるためにバランスの良い食事を心がけましょう。

～今月の献立～

3 日　節分ご飯、いわしのつみれ汁:２日は節分です。豆まきで邪気を払い、歳の数豆を食べて幸せを願います。また、いわしを飾り、臭いで魔除け、鬼除けをします。「豆」を使った節分ご飯、「いわし」を使ったつみれ汁です。給食を食べて鬼を追い払いましょう！

12 日　ほたてご飯(北海道):ほたては北海道の特産品です。国内産の９割ぐらいが北海道産です。

12 日　鮭ザンギ(北海道):北海道でから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。醤油やにんにくでしっかりと下味をつけているのが特徴です。から揚げといえば鶏のイメージがありますが、鶏以外にも「たこザンギ」「鮭ザンギ」などもあります。

18 日　高野豆腐と鶏肉の甘辛煮(和歌山県):高野豆腐は和歌山県の特産品。高野山の僧侶が精進料理として食べていた豆腐が厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝とかして食べてみたところ、食感が面白くおいしいというので食べるようになったといわれています。

18 日　飛鳥汁(奈良県):奈良県の郷土料理。牛乳が少し入ったまろやかなみそ汁です。今から約１４００年前の「飛鳥時代」から奈良県で食べられていた料理なので飛鳥汁と名づけられました。

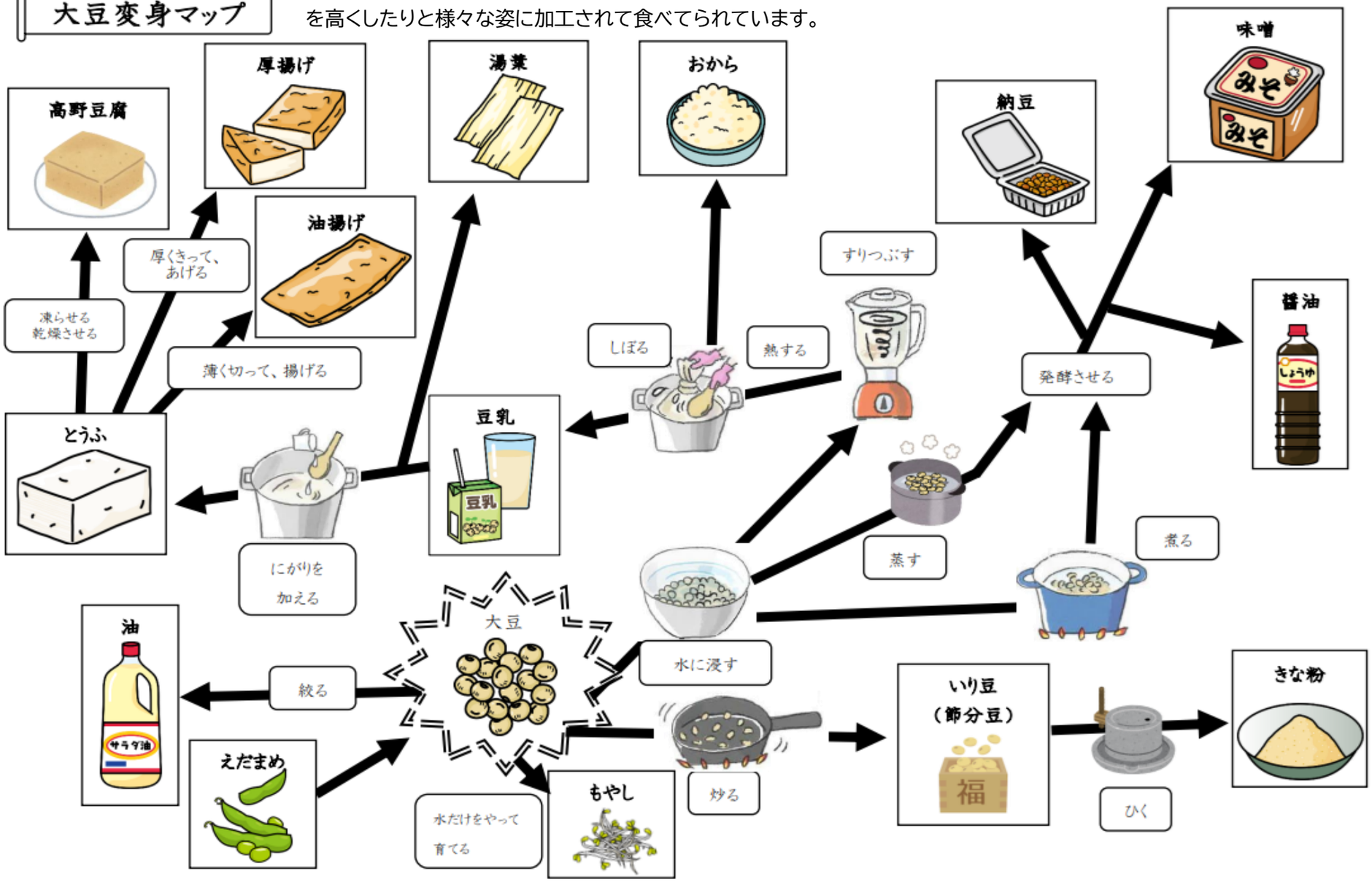
大豆、食べよう！！

　大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含む食材です。また、食物繊維、ビタミンB１、カルシウム、鉄なども含まれています。また、油脂も多く含まれているので、油の原料にもなっています。大豆はたんぱく質が豊富なため、加工をするとさらに栄養価やうまみが増します。

　給食では不足しがちな、たんぱく質、鉄、カルシウム、食物繊維を補うために、様々な姿に変身した大豆を使っています。

２月３日は節分です。

　節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを言うようになりました。節分に炒った大豆を年の数だけ食べると、１年を元気に過ごすことができると言われています。また、豆まきや柊の枝に焼いたイワシの頭をさしたものには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

大豆変身マップ

昔から栄養価の高い食材であった大豆は日本人の知恵と工夫により、おいしくしたり、保存性を高めたり、より栄養価を高くしたりと様々な姿に加工されて食べてられています。