



給食一口メモ No.1



下甕学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

◎学校では・・・学級の掲示用や給食時間の放送資料として活用してください。

◎ご家庭では・・・保護者の方と一緒に読んでくださいね。



日付	献立	一口メモ
2/3 月	牛乳 むぎごはん 冬野菜のみそ汁 いわしフライ 味噌き添え野菜 福豆	2月2日は節分でした。節分とは、「季節が変わる日の前日」を表していて、節分では豆まきをします。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを払い、さらにその豆を食べることで力をいただけたと考えられたからです。福豆もしっかり噛んで食べてくださいね。
2/4 火	牛乳 むぎごはん ジャーマンスープ ごぼうとナッツのサラダ	2月と3月は、海星中学校3年生がリクエストした献立を取り入れました。献立表の☆マークに注目してください。みなさんも中学校3年生になったら好きな給食をリクエストできるように、料理の名前を覚えてくださいね。
2/5 水	牛乳 わかめごはん 豚汁 白菜のごま和え	わかめはミネラルを中心に栄養が豊富な食材です。マグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。これらのミネラルはみなさんの健康な体作りにとっても必要な栄養です。
2/6 木	牛乳 むぎごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	麻婆豆腐が誕生したのは今から約150年前の中国、四川省の成都と言われています。成都で料理店を営んでいた1人の女性が手に入りやすかった豆腐を使って料理を作ったところ、おいしいと評判になって麻婆豆腐という料理が広まったとされています。
2/7 金	牛乳 むぎごはん 沢煮椀 豚肉のみそ炒め	沢煮椀に入っているごぼうの働きについてお話しします。①食物繊維の力でおなかの調子が良くなり、よく噛んで食べる練習につながります。②ごぼうのだしはとてもおいしいです。煮物、サラダ、炒め物に大活躍のごぼうを食べてみてください。
2/10 月	牛乳 サフランライス キャベツたっぷり野菜スープ ドライカレー	サフランライスに使われているサフランとは、黄色い色素で苦味、香りがあります。サフランライスの黄色い色は「クロシン」というサフランの色素成分によるもので少量でも強い着色効果があります。サフラン特有の香りを楽しんで食べてみてくださいね。
2/12 水	牛乳 むぎごはん だいこんのみそ汁 鶏肉の朝鮮焼き	冬が旬の野菜にだいこんがあります。だいこんの根の部分には、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。だいこんは、様々な料理に使用できるので、旬の時期にだいこんのおいしさを感じてみてはいかがでしょうか。
2/13 木	牛乳 むぎごはん 高野豆腐の卵とじ カルシウムたっぷり佃煮	高野豆腐は、寒い時期に豆腐を外に置きっぱなしにしてしまったことで、偶然できたものだそうです。関西では「高野豆腐」、東北や北海道では「凍り豆腐」と呼ばれています。高野豆腐にしみこんだ出し汁がとてもおいしいです。



日付	献立	一口メモ
2/14 金 	牛乳 コッペパン マカロニシチュー 野菜のレモン和え ふわっとショコラ	2月14日はバレンタインデーです。本来は、3世紀のローマで2月14日に処刑された司祭ヴァレンティンを祭る日だったという諸説があります。今ではチョコレートを渡す文化になっていますが、これはお菓子メーカーのキャンペーンがきっかけだと言われています。世界各国でバレンタインデーのお祝いに違いがあるのでぜひ違いを調べてみてくださいね。
2/17 月	牛乳 むぎごはん 具たくさんみそ汁 さいころステーキ 	今日のさいころステーキは和牛を使っています。日本で多く飼育されているのは黒毛和種という品種です。日本には黒毛和種以外の品種も飼育されています。ぜひどんな品種があるのか調べてみてくださいね。
2/18 火	牛乳 むぎごはん 小松菜とたまごのスープ エビチリ	エビチリは中国の四川料理のひとつ、「乾焼蝦仁（カンシャオシャーレン）」を元に、日本人が食べやすいようにケチャップや砂糖などの甘みを加えて作られた日本が発祥の料理です。お味はいかがですか？
2/19 水	牛乳 むぎごはん 豚肉じゃが キャベツとじゃこの炒め物	キャベツは、今から約300年前にオランダから日本に入ってきたため、キャベツは、「オランダ菜」と呼ばれていました。キャベツには、ビタミンU（別名：キャベジン）という胃や腸の働きを調える栄養が入っています。
2/20 木	牛乳 むぎごはん 白菜のみそ汁 豚肉の塩たれ丼 ミカンジュース	みかんはビタミンCやプロビタミンA、食物繊維など様々な栄養が含まれています。その中でもビタミンCは、風邪などの感染症に対する免疫力を強くする作用やストレス低減の作用、肌の健康を調える作用などが期待できます。1日に1～2個程度食べるのが目安です。 
2/21 金	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ 野菜炒め	キムチはもともと朝鮮半島の厳しい寒さに備えた保存食です。今では、唐辛子の強い刺激、野菜の甘み、乳酸発酵による酸味が特徴です。キムチに含まれる乳酸菌はおなかの調子を調べてくれます。食べすぎには注意しましょう。
2/25 火	牛乳 むぎごはん わかめスープ チャプチェ 焼きプリンタルト	春雨は、透明な細い線状の形をしています。これが、春にしとしと降る雨に似ていることから「春雨」と名づけられました。春雨は、中国から伝わり、日本では鎌倉時代に精進料理に使用したと伝えられています。色んな料理に使うことができる万能な食材です。
2/26 水	牛乳 むぎごはん 冬野菜のすまし汁 きびなごのごまだれ揚げ 茹でキャベツ	鰺島はきびなごの産地として有名で、全国の水揚げ量の20%を占めています。きびなごは鮮度が落ちるのがとても早いので流通量が少ないです。給食で使っているきびなごも鰺島産の新鮮なものを使っているので、苦味が少なくとても食べやすいです。鰺島の自然の恵みに感謝して味わって食べてみてくださいね。
2/27 木	牛乳 むぎごはん ポトフ コーンサラダ しそ味ひじき	ポトフはフランス料理の家庭料理のひとつとして親しまれていて、日本でいうおでんのような存在の煮込み料理です。ホクホクのじゃがいもや温かいスープが寒い季節にぴったりです。
2/28 金	牛乳 むぎごはん ハヤシライス アップルポンチ	みなさんはカレーライスとハヤシライスの違いを知っていますか？カレーライスはインド発祥の料理であることに対して、ハヤシライスはヨーロッパ地方発祥の料理です。他の違いを考えながら食べてみてくださいね。

