



2月のこんだてだより



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かぜやインフルエンザなどのウイルスから体を守るために、こまめに手洗いをして、1日3回の食事をバランスよくとりましょう。また適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。体調を崩さないよう気をつけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～ 2月3日は「節分」です!



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に行う行事です。節分の日には、「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきをすることで、家から鬼を追い出したり、年の数だけ豆を食べたりする習慣があります。また、臭くて鬼が嫌うという「いわし」の頭を柵の枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってこないようにするところもあります。給食では、「いわし」を使った「いわしの白ねぎソースかけ」と「大豆」を入れた「大豆サラダ」を取り入れます。

Let's cook 《いわしの白ねぎソースかけ》



【材料（4人分）】

- いわし開き：4枚
- 酒：適量
- 片栗粉：適量
- 揚げ油：適量
- 白ねぎ：20g
- 水：30cc
- 酢：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 砂糖：大さじ1/2
- 一味唐辛子：少々

【作り方】

- ① いわしの開きに酒をふりかけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 水に、酢、しょうゆ、砂糖、一味唐辛子を合わせ、小口切りにした白ねぎを加えて火にかけ、ソースをつくる。
- ③ ①に②をかける。

今月の味めぐりは「北海道」です。

〇豚丼

昭和初期に北海道の帯広市の食堂で、炭火焼きした豚肉に、うなぎのかば焼き風のタレをかけた丼を作ったのが「豚丼」の発祥といわれています。

給食では、豚肉と玉ねぎを炒めた後に白ねぎを加え、しょうゆ、みりん、砂糖などをあわせたタレで味付けします。

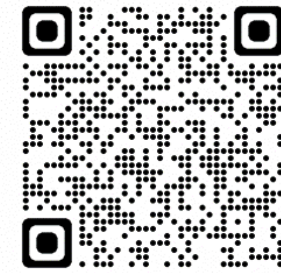
〇いももち

いももちは、まだ稲作の生産技術が発達していない時代に、じゃがいもを使ってもちを作ったことが始まりといわれています。じゃがいもは、北海道を代表する農産物で、いももちは家庭で手軽に作る事ができる郷土料理として浸透しています。

給食では、鶏肉や冬野菜と一緒に煮込んでみそ汁にします。

作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんの応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



〈入賞作品〉

- ・すいかの皮のナムル
- ・ナイスぎょうざ
- ・ピリピリピーマン焼き
- ・ポテシューマイ
- ・まごわやさしいお好み焼き
- ・ミニトマトカップケーキ
- ・ミニピザ
- ・栄養満点サラダ
- ・夏野菜の峰（夫産）ストローネ



日本伝統の食材

まごわやさしい

まめ 豆や大豆製品



ごま くるみ、くりなど



わかめ 海藻類



やさい



さかな



しいたけ きのこ類



いも



日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。

これらの食べ物は、日本人に不足しがちな栄養素を補ってくれます。健康な体を作り、運動や勉強に力を発揮するためには、栄養素のバランスがとれた食事をする事が大切です。これらの食材を食卓に積極的に取り入れましょう！