



2月のこんだてだより



立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。十分な栄養、睡眠をとり、しっかり運動をして、からだに抵抗力をつけて寒さを吹き飛ばしましょう。

旬の味覚



あすっこ

あすっこは、「ビタミン菜」と「フロコリー」をかけあわせた、島根県のオリジナル野菜です。ビタミンCを多く含み、苦みやクセがないのでさまざまな料理に使用できます。名前の由来には、「明日をめざす野菜」という願いがこめられています。



白菜

白菜の食物繊維はやわらかく、消化が良いです。またビタミンCが多く、風邪の予防や、肌にうるおいを与える効果があります。

味にクセがないので様々な料理で楽しむことができます。

新献立の紹介



❖鶏肉の七味焼き

鶏肉に七味唐辛子、酒、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、ごま油で下味をつけて焼きました。七味唐辛子とごま油の香りが食欲をそそり、ごはんがすすむおかずです。

❖チキンヌードルスープ

アメリカの代表的な家庭料理で寒い時などによく食べられるスープです。アメリカでは、平たい麺（エッグヌードル）を入れたり、短いパスタを入れたりしています。給食では、マカロニを使い、鶏肉や玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリを入れたコンソメ味の体の温まるスープにしました。



今月の味めぐりは「アメリカ」です



◇豚肉と豆のケチャップ煮

アメリカで定番の家庭料理であるポークビーンズをアレンジしました。アメリカでは、白いんげん豆がよく使われています。ケチャップ味で食べやすく、豚肉や大豆が入るのでたんぱく質も豊富です。

◇アーモンドサラダ

アメリカのアーモンドの生産量は、世界第一位です。今回は、アーモンドをサラダに入れ、さっぱりとした手作りドレッシングで和えました。

◇チキンヌードルスープ

2月2日は節分です



給食では「いわしのかば焼き」や「大豆サラダ」が登場します。



節分は、冬から春への季節の変わり目の日のことで、立春の前日にあたります。節分に豆をまく習慣は、室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、この日には、地域によってはヒイラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



～豆類を食事に取り入れましょう～

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、「畑の肉」とも言われる、日本の食生活に欠かせない健康食品です。大豆のほかにも、豆にはいろいろな種類があります。給食にもたくさん使われているので、探してみてくださいね。



大豆



大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき



お汁粉やぜんざい、赤飯などに使われています。

いんげん豆



いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

お知らせ



～島根県沖で獲れたぶりを提供します～

今回の「ぶり」は、島根県の「県産水産物を活用した学校給食緊急提供事業」により、学校給食に無償で提供された「ぶり」を使っています。

この事業は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県内水産物の消費拡大や、県内の水産物を理解してもらうために実施されています。今回は、ぶりを西京焼きにしました。おいしいぶりを味わってくださいね。