

2月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

2日 (月)	ぐる煮について	5日 (木) 味めぐり給食(秋田)	味めぐり給食：秋田について
	<p>「ぐる」とは一緒に、仲間といった土佐(高知)の方言です。色々な材料をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前がつけられました。仏様のお供えものとして「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料で作られていたそうですが、いつの間にか材料が増えて「ぐる煮」となったそうです。</p>		<p>きりたんぽは、秋田県の伝統的な料理です。ごはんをつぶして棒に巻き付け焼いたものを「たんぽ」と呼びます。これを切って鍋に入れると「きりたんぽ鍋」になります。鍋には肉や野菜も入って寒い冬にぴったりの栄養満点な料理です。給食ではお皿にきりたんぽをのせて配膳し、食べるときに汁にいれてください。残さずしっかり食べましょう。</p>
3日 (火) 節分メニュー	節分(せつぶん)	6日 (金)	ノロウイルスについて
	<p>節分の日とは、「立春の前日」であり、今年の節分は、2月3日です。昨日豆まきをした人も多いと思います。大豆の他にも古くから、鬼はイワシの匂いが嫌いとされていて鬼を追い払う効果があると考えられていました。今日はいわしのすりみをつかってハンバーグにしています。行事食を残さずしっかり食べましょう。</p>		<p>みなさん、「ノロウイルス」を知っていますか?「ノロウイルス」とは、冬場に多い食中毒菌です。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防は手洗いをすることです。水が冷たくても、石けんでしっかりと洗いましょう。</p>
4日 (水)	ハヤシライスについて	9日 (月)	郷土料理について
	<p>ハヤシライスは、ごはんの上に、牛肉や玉ねぎをたっぷり使った茶色いソースをかけて食べる料理です。トマトやデミグラスソースを使うので、少し甘くてコクのある味がします。見た目はカレーライスに似ていますが、辛くないので、子どもでも食べやすいのが特徴です。ハヤシライスは日本で生まれた洋食で、家のごはんやレストランでも人気があります。パンといっしょに食べることもあり、作り方もいろいろ工夫されています。</p>		<p>郷土料理とは、地域の風土や歴史に根ざし、地元の食材や伝統的な調理法で作られる料理で、その土地ならではの文化や味を楽しめる食事です。佐賀県にも様々な郷土料理があり、給食にも毎月取り入れるようにしています。本日のはくさいのそくせき漬けもそのひとつです。おいしくいただきましょう。</p>
		10日 (火)	ひじきの栄養について
			<p>ひじきは海藻の一種で、カルシウムや鉄分、食物せんいがたっぷり入っています。骨を強くしたり、血液をきれいにしたり、おなかの調子を整えるのに役立ちます。海藻を食べる文化は、世界的には珍しく、日本はその代表的な国です。日本人は古くから昆布、わかめ、ひじき、のりなどを食べてきました。これは海に囲まれた地理的条件と、栄養価が高いということがその理由だといえます。</p>
		12日 (木)	豆腐について
			<p>本日のふるさと食材は豆腐です。給食センターでは、市内のお豆腐屋さんから出来立てのお豆腐を仕入れています。豆腐の原料は大豆ですが、大豆には畑の肉といわれるよう良質なたんぱく質が多く含まれています。大豆を加工した豆腐は消化も良く、いろいろな料理に使うことができます。皆さんの成長に必要なカルシウムも含まれています。大豆を絞って豆腐にした残りがおからです。今日はおからもサラダにしました。豆腐づくりの給食ですね。本日もおいしくいただきましょう。</p>
		13日 (金)	牛乳に含まれるカルシウム
			<p>カルシウムは、丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。成長期の今、手軽にカルシウムをとることができます。牛乳をしっかりのんで、将来に備えて骨にカルシウム貯金をしましょう。</p>
<p>せつぶん 節分とは“節変わり”ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。</p>			

2月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

16日 (月) ☆ハッピーにんじん☆	給食について 学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作っています。できれば全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べてみましょう。あなたの体はあなたが食べたものでできています。給食を自分の体のためにも、しっかりたべましょう。	19日 (木)	もずくについて もずくには、丈夫な骨を作るカルシウムやマグネシウムが含まれています。この二つの栄養素のバランスがいいので健康に良い食品と言われています。今日は汁物にしています。暑い時期はさっぱり酢の物などで、寒い時期はあたたまる汁物として体にとりいれましょう。
17日 (火) あかうおのてりやき スパゲティソテー	魚のあぶらについて 魚のあぶらには、すごい力がある事を知っていますか？血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があるんです。魚には特有のにおいや骨があるので、苦手な人が多いようですが、魚には成長期の体作りに欠かせない栄養が多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきましょう。	20日 (金) こざら フルーツミックス ごはんにかけましょう むぎごはん やさいカレー	カレーライスについて カレーライスのルーツは、インド料理をもとにイギリスで生まれたカレーが、明治時代に日本に伝わり、日本独自の発展を遂げたものです。当時は高級料理でしたが、栄養価が高く大量調理しやすいことから軍隊の食事として採用され、のちに学校給食や家庭料理へと広まり、国民食となりました。今日は野菜カレーです。おいしくいただきましょう。
18日 (水) こざら 中:いちご ミックスジャムポテトサラダ 中:食パン 小:ココア揚げパン	白菜について 白菜は冬にたくさん食べられる野菜ですね。白菜にはビタミンCや食物繊維がたくさん入っていて、漬物にも炒め物にも最適です。たくさん食べても太りにくいので健康的な食べ物です。保存も冷蔵庫で長持ちするので、いつでも使える万能野菜です。今日はあんかけうどんに入れています。よくかんで食べましょう。	24日 (火) ちゅうかサラダ ごもくパオズ ごはん マーボーどうふ	豆板醤(トウバンジャン)について 麻婆豆腐に使われる豆板醤は中国の四川省で生まれた辛い調味料です。中華料理によく使われるのでみなさんも知っている人が多いと思います。材料は、そら豆、唐辛子、塩、麹で、そら豆と唐辛子を発酵させて作ります。豆板醤は辛いだけではなくコクがあるので中華料理にかけません。唐辛子にはビタミンCが多く含まれ風邪予防にも最適です。しっかり食べましょう。
おはし、上手に持てるようになりたいな！		25日 (水) ☆ハッピーにんじん☆ やさいサラダ 白身魚ホキフライ ごはん ポテトクリームスープ	せっけんで手をしっかりとあらいましょう！ 「手あらい」は、かぜやインフルエンザ、食中毒などの感染症の予防にとても効果的です。指先、おやゆび、指の間は、特に洗い残しが多い部分です。水が冷たく感じるようになりましたが、洗い残しがないように気をつけましょう。そして、手を洗ったあとは、せいけつなハンカチできれいにふきとりましょう。
<p>日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。</p> <p>自分の手の長さに合ったはしを選ぼう</p> <p>はしの長さ 手のひらの長さ + 3cmくらい</p> <p>正しくはしを持とう</p> <p>① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。</p> <p>② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。</p> <p>③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。</p>		26日 (木) てづくりふりかけ はつが玄米入りひらつくね すくなめごはん ぶたにくとだいこんのべっこ煮	べっこ煮について べっこ煮のべっことは、ウミガメ科のタイマイの甲羅（こうら）を加工した素材のことです。古来より、くしゃやかんざしといった装飾品、メガネのフレームなどに用いられてきました。べっこ煮という料理名は、このべっこの持つ美しい色合いが、煮汁が煮詰まることによって生まれるつややかな照りに似ていることからこの名前がつきました。
		27日 (金) ほうれんそうのごま和え ぶたにくのオイスターソース炒め むぎごはん さつまいものみそ汁	ほうれん草について 冬が旬のほうれん草。ほうれん草は貧血予防や美肌効果が期待できる栄養素が豊富な栄養満点の緑黄色野菜です。さらに、旬の今時期は甘みも増して栄養価がさらに高くなります。今日はごま和えにしました。炒め物やしるもの、ポタージュにしたり、パンやめんに練り込むなどいろいろな使い方のできる野菜です。おいしくいただきましょう。