



2月 食育だより



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

おすすめ給食レシピ

こんこん 根々スナック

一人当たり：エネルギー 97kcal
食塩相当量 0.2g

《材料：4人分》
さつまいも・・・100g
大豆の水煮・・・100g
ごぼう・・・100g
米粉・・・適量
揚げ油・・・適量

<調味料>
ゆかり粉・・・適量
青のり粉・・・適量

《作り方》
① さつまいもは、皮ごときれいに洗う。ごぼうもきれいに洗う。
② さつまいもは、1.5cm角に切る。ごぼうは、厚さ5mmの半月切りにする。両方とも、水にさらす。
③ よく水気を切ったさつまいもをそのまま素揚げする。ごぼうも水気を切り米粉をまぶして揚げる。大豆の水煮も米粉をまぶして揚げる。
④ ③に、ゆかり粉と青のり粉で和えて完成。

季節の料理クイズ

ズワイガニ

ズワイガニは、産地によって違う呼び名があります。福井県でとれるズワイガニは、何と呼ぶでしょう？

① マツバガニ
② エチゼンガニ
③ タラバガニ

A. 答えは、②

福井県など北陸地方で水揚げされるものは、地名にちなんで「エチゼン（越前）ガニ」と呼びます。マツバ（松葉）ガニは山陰地方の呼び方で、タラバガニは別の種類のカニです。また、オスとメスでも呼び方が違い、市場では、大型のオスだけをズワイガニと呼びます。

今月のねらい 《楽しく食事をしよう》

2月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	木	☆	むぎ 麦ごはん	さつまいも 鱈の漬け焼き	ひじきの煮付け	ごぼろ汁	707	851
2	金	節分	あか 赤しそごはん	いわし 鱈のかば焼き	お浸し	しろ 白みそ汁	627	729
5	月	♡	うどん	にく 肉うどんの汁	おかか和え	だいがくも 大学芋	631	804
6	火	☀️	わかめごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	にびた 煮浸し	たぬき汁	652	804
7	水	☀️	むぎ 麦ごはん	あじ 鰯の照り焼き	き ぼ だいこん 切り干し大根の煮付け	にく 肉団子汁	615	762
8	木	☀️	むぎ 麦ごはん	あつ 厚揚げの麻婆ソース	チンゲン菜のサラダ	ニラ玉スープ	614	772
9	金	🍷	みずなみまい 瑞浪米ごはん	ぶた 豚とポテトの日吉みそ和え	いそ 磯和え	こん 昆布汁	624	748
13	火	☀️	ごめい もち米入りごはん	とり 鶏肉の唐揚げ	ゆ 湯葉のごま入りお浸し	かす汁	689	805
14	水	☀️	げん 減塩食パン	さけ 鮭のソテー	ごぼうのサラダ	ポークビーンズ	785	964
15	木	☆	むぎ 麦ごはん	ミズナミ カレー Mizunami curry	だいこん 大根サラダ	アーモンドと小魚の和え物	622	805
16	金	☀️	チキンライス	オムレツ	こんにゃくサラダ	ABCスープ	605	758
19	月	🍷	むぎ 麦ごはん	さば 鯖のおろしあんかけ	こう 高野豆腐の煮物	あか 赤だし	686	855
20	火	☀️	げん 玄米ごはん	や 焼きししゃも	いりおから	ぶた 豚汁	589	699
21	水	☀️	むぎ 麦ごはん	や 焼き餃子	ちゅう 中華サラダ	わかめスープ	631	801
22	木	🍷	むぎ 麦ごはん	おでん	かお 香りお浸し	こん 根々スナック	634	820
26	月	☀️	ラーメン	ぶた 豚肉のかりん揚げ	あお 青菜ともやし炒め	しょうゆ しょうゆラーメンの汁	616	786
27	火	☀️	げん 玄米ごはん	ささ 鶏のピカタ	きん 金平ごぼう	みぞれ汁	595	711
28	水	🍷	きりめい コッパン切目入り	ほそ 細長ハンバーグ	トマトとコーンのスープ	フルーツポンチ	687	823
29	木	☆	むぎ 麦ごはん	とう 豆腐ナゲット	しお 塩昆布和え	さといも 里芋のみそ汁	692	877

3月 始めの予定献立表

1	金	☀️	ちらしずし	とり 鶏肉の生姜焼き	お浸し	えのき きのすまし汁	からすみ	709	840
4	月	☆	せき 赤飯	たい 鯛の塩焼き	はく 白菜のしのだ和え	ふのすまし汁	ヨーグルト(小)	649	776

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。3学期のテーマは「旬の魚をあじわおう」です。今月の食育の日の献立は、鯖のおろしあんかけです。鯖は、様々な調理法がありますね。今日は、油で揚げたから、大根おろしでタレを作りかけました。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※☀️は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※🍷は毎日ついています。 ※🍷は委託麦ごはんです。