

2月 給食たより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年2月号

今年は2月4日が「立春」で、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥すると、ウイルスや風邪の菌が空气中に飛散しやすくなります。こまめな手洗いやうがいを行い、風邪を予防しましょう。そして、早寝早起きを心がけ、適度な運動と栄養バランスのとれた規則正しい食生活で、体の免疫力を高めて体調を整えましょう。

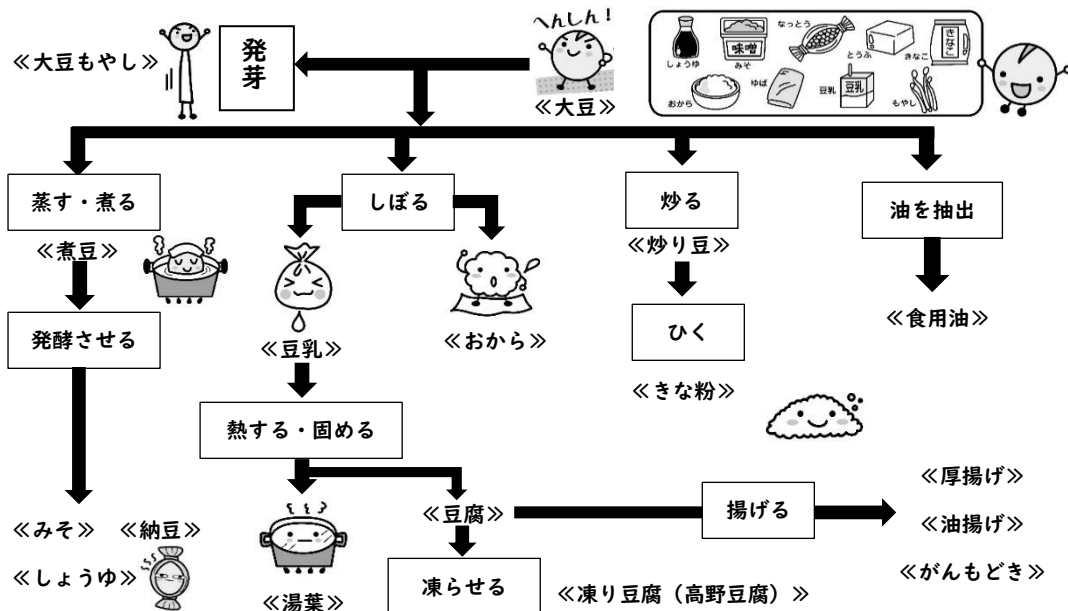
今年の節分は

2月3日です

和食に欠かせない 大豆製品

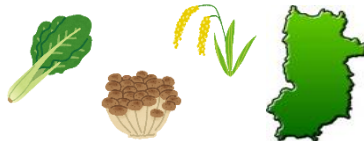
大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁に、にがりを加え固めたものは豆腐になります。

給食でも様々な大豆製品を取り入れていますので、しっかりいただきます！



奈良県産食材 (2月使用分)

米 パン 米粉 ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ
小松菜 こんにゃく



令和4年度の食育の日は「全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は2月17日「山梨県の郷土料理」

減量ごはん 牛乳 鮭のみりんじょうゆがけ
ほうとううどん ジャがいもとひじきの煮物 ぶどうゼリー



山梨県は、本州のほぼ中央に位置しています。山々にぐるりと囲まれた土地で、西部は南アルプスが南北に連なり、北部は北東にかけて関東山地がそびえています。南東には2013年に世界文化遺産に登録された富士山が鎮座しています。

『ほうとう』…ほうとうとは、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともに煮込んだもので、「うまいもんだよかぼちやのほうとう」といわれるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。畿央大学健康科学部健康栄養学科の学生考案のレシピです♪
『じゃがいもとひじきの煮物』…「海のもの」と「山のもの」を用い、「開山をお祝いする」ことを目的に、100年以上前から食べられている料理です。

現在でも習慣として山開きの日に食べられるそうです。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。