

# 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  
2024年2月号

2月3日は節分です。節分には、季節を分けるという意味があります。冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事をきちんととり、給食も残さず食べ、寒さを乗り切りましょう！

## もっと食べよう

## まめ

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。



### 節分の日の給食メニュー

### 福豆たっぷり！ 鶏肉のオイスターソース炒め

2月2日(金)は節分の日の行事食です。煎り豆を使ったレシピを紹介します！ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

レシピQRコード



### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

### 通信欄

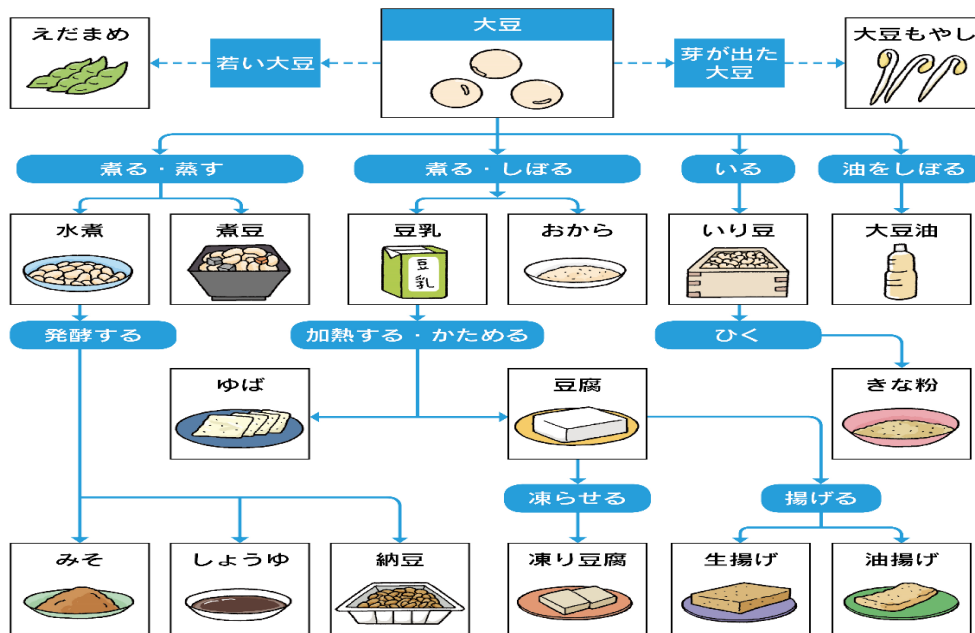
- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆から、様々な工夫がされて、多くの加工食品ができました。給食にも積極的に取り入れています。

### 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### 奈良県産食材（2月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 青ねぎ こんにゃく 豆腐(奈良県産)  
奈良県産里芋コロケ 金ごま

令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は2月19日(月)です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用予定です。
- 奈良県産里芋コロケ…奈良県産の「里芋」を使用予定です。
- ごま汁…奈良県産の「金ごま」を使用予定です。具材には奈良県産の「こんにゃく」、「青ねぎ」を使用予定です。

