

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
2025年2月号

今年は2月2日が「節分」です。まだまだ寒い日が続きますが、こまめな手洗いやうがいを行い風邪を予防しましょう。また、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。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の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。

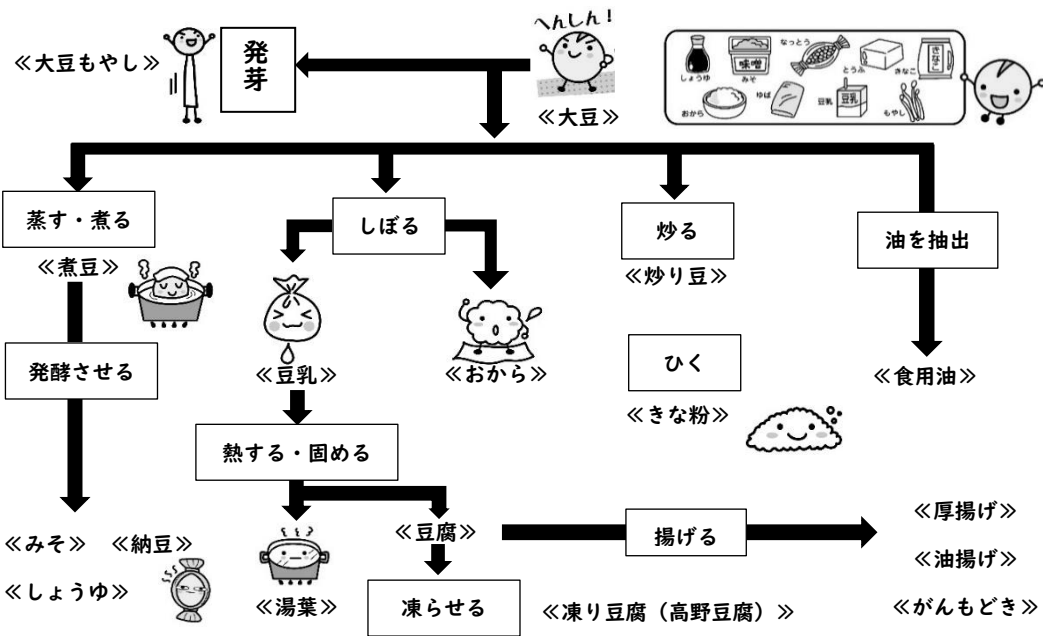


姿を変える 大豆製品



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しょう！



令和6年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は2月18日「新潟県の郷土料理」



たれカツ丼 牛乳 スキー汁 ほうれん草のごま和え

新潟県は、全国で5番目の広さを有します。気候や地形等が米づくりに適しており、お米の収穫量は全国で1位を誇ります。有名な「コシヒカリ」も新潟県で誕生しました。

たれカツ丼は屋台から始まった料理です。新潟県新潟市は江戸時代に続いた鎖国が廃止された後、港町として繁栄しました。多くの物資や人が集まる中で、屋台も様々な料理の提供を行ったといえます。その中で、醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせたカツを、ごはんの上にのせた卵でとじないかつ丼が提供されました。これがタレかつ丼のルーツであり、今も新潟県で親しまれています。給食ではたれカツをごはんの上にのせて食べてください。

また、新潟県は日本で初めてスキーが伝えられたといわれています。スキーの訓練時に出されたみそ汁がスキー汁と呼ばれています。体が温まるよう、根菜がたっぷり入っています。おいしくいただきましょう！

奈良県産食材（2月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 青ねぎ
小松菜 こんにゃく 吉野葛入りうどん



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。