

# 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  
2022年2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒さが厳しいと空気が乾燥し、ウイルスや風邪の菌が空気中に飛散しやすくなります。体調を崩さないためにも、手洗いうがいをし、規則正しい食生活を心がけましょう。

## 2月3日は「節分」

節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。特に立春の前日のことを指し、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

### 節分にまつわる食べ物

#### 《大豆》



いり大豆を「鬼はそと、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数、または年の数+1粒だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

#### 《イワシ》



鬼は、イワシのにおいが嫌いだとされています。節分の日には、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「やいかがし」を家の玄関などにつるし、鬼(邪気)を追い払います。

2月3日の給食は、節分の行事食です。いわしと大豆を使った料理が登場します。お楽しみに!!

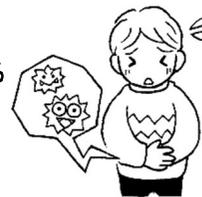
## 和食に欠かせない！ 大豆製品

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の粉になります。また、大豆のしぼり汁に、にがりを加え固ませたものは豆腐になります。大豆は、和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

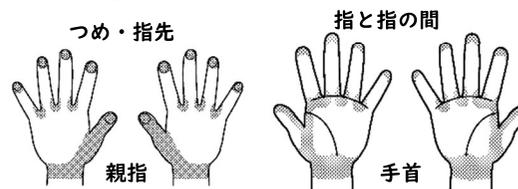


## ノロウイルス感染症に注意！！

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスにより引き起こされる急性胃腸炎で、特に冬季に流行します。予防には、手洗いが有効です。ポイントを知ってしっかり手洗いをしましょう。



### 洗い残しやすい場所



手を洗う時は、石けんを泡立て、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首など、順番を決めると洗い残しがなくなります。

## 毎月19日は 食育の日

令和3年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。  
今月の食育の日の献立は2月1日「スペインの料理」



### メニュー紹介

【パエリア】…サフランを加えたお米と、炒めた魚介、肉、野菜などの材料をいっしょに炊いた料理です。給食では、コーンと赤ピーマンを入れ、いりよく仕上げました。

【スパニッシュオムレツ】…スペインの代表的な卵料理です。じゃがいもを入れ、フライパンで丸い形に焼き上げ、ケーキのように切り分けて食べます。

【ソパ・デ・トマト(トマトスープ)】…「ソパ」は、スペイン語で「スープ」のことです。スペインはトマトの生産量が多く、トマト祭りがあるほどです。

### 奈良県産食材(2月使用分)

米 パン 米粉 ぶなしめじ こんにゃく 豚肉 青ねぎ まいたけ 鶏卵  
キャベツ 大根 白菜



### 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。