

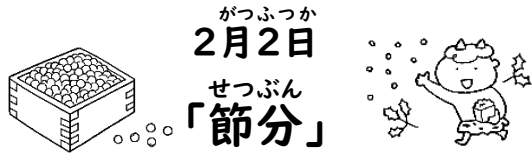
きゅうしよく

給食だより

2月号



2月になり、今年度も残すところあと2か月です。節分を終えると「立春」を迎えます。暦の上では、もう春です。寒い日が続いていますが、木や花は、春に向けての準備を始めていますよ。



節分とは、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は1年のはじまりとされ、特に大切にされてきました。そのため、春が始まる日「立春」の前日を節分と呼ぶようになりました。今年は2月3日が立春なので、その前日の2月2日が節分です。

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払う行事が行われ、「豆まき」をしたり、年の数だけ豆を食べたりします。また、鬼が苦手な「いわし」の頭を 柊の枝にさして玄関に飾る風習もあります。

いろいろな豆

学校給食では、いろんな種類の豆を献立に入れています。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言われています。今年度は、大豆・いんげん豆・黒豆・あずき・ひよこ豆・レンズ豆などが登場しています。これらの豆は、水煮ではなく、給食室で乾燥した豆を水につけて戻し、やわらかくなるまで煮てから給食の献立に取り入れています。

大豆



給食にはたくさん登場します。豆腐や油揚げ、豆乳などの大豆製品も多く使われています。

いんげん豆



給食ではポークビーンズやいんげん豆のスープに使われています。

あずき



赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの行事食に用いられます。給食では、あん団子や赤飯に使われています。

3日

「いわしのかばやき」 「大豆の黒砂糖がけ」



節分献立です。給食では、油で揚げたイワシにたれを絡めた「いわしのかばやき」と大豆を炒った炒り大豆をきなこ黒砂糖で絡めた「大豆の黒砂糖がけ」が登場します。



2

月

の

献

立

よ

り

7日

～第8回門真市学校給食選手権～ 優秀賞献立

「冬野菜たっぷり混ぜご飯」



第五中学校の生徒が考案してくれました。小松菜やごぼうなどの冬野菜を使用して、いろいろも考え、野菜が苦手な人でも食べられるように工夫してくれたそうです。お楽しみに。

26日

「若ごぼうの炒め煮」



若ごぼうは、シャキシャキとした歯ざわりが特徴の野菜です。八尾市の特産物で、地元では、「春を告げる野菜」として親しまれています。ルチンや鉄分、食物繊維、カルシウムなどの栄養素が多く含まれており、炒め煮やかき揚げ、炊き込みごはんなど様々な料理に使われます。

【材料】(5人分)

若ごぼう	100g(2cmに切る)	砂糖	小さじ1
つきこんにやく	40g	濃口醤油	大さじ1弱
京揚げ	50g(千切り)	みりん	小さじ1弱
油	小さじ1	だし汁	1カップ

【作り方】

- ①京揚げは油抜きをし、こんにやく・若ごぼうは塩ゆでする。
- ②鍋に油をひき、若ごぼうを炒め、出し汁を入れる。こんにやく・京揚げを入れて調味料を入れて煮含める。

「地場産野菜」

2月に使用する地場産野菜は、「れんこん」と「しろな」です。農家の人が手間暇かけて育ててくださった野菜です。お楽しみに。

しろな



14日 しろなの煮びたし

河内れんこん



ちゅうがっこうなかの しょうがっこう
中学校7日・小学校28日
れんこんの天ぷら