

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2024年2月

2月3日は、^{せつぶん}節分です

今年^{ことし}の節分^{せつぶん}は、2月3日です。節分^{せつぶん}は季節^{きせつ}の変わり目^かに災い^{わざわい}を追いはらう行事^{ぎょうじ}です。

節分^{せつぶん}は、もともと立春^{りっしゅん}、立夏^{りっか}、立秋^{りっしゅ}、立冬^{りっとう}の前の日^{まえ}の日のことで、それぞれの季節^{きせつ}のかわる節目^{ふしめ}を指^さしましたが、次第^{しだい}に立春^{りっしゅん}の前の日^{まえ}の日のことだけをいうようになりました。

節分^{せつぶん}に豆^{まめ}をまくのは、古来^{こらい}から豆^{まめ}には霊力^{れいりょく}があると信じ^{しん}じられているからで、豆^{まめ}をまくこと^{こと}で鬼^{おに}(病気^{びょうき}や災い^{わざわい}など)を追いはらうという意味^{いみ}があるのです。

給食^{きゅうしょく}では、2月5日に
節分豆^{せつぶんまめ}がつきます。



大豆^{だいず}には、^{えいよう}栄養がいっぱい!

〇畑^{はたけ}の肉^{にく}といわれるように、良質^{りょうしつ}なたんぱく質^{しつ}を豊富^{ほうふ}にふくみます。

〇炭水化物^{たんすいかぶつ}や脂質^{ししつ}、ビタミンB1^{ビーワン}、E^{イー}、カルシウム^{かつしうむ}、鉄^{てつ}などの栄養^{えいよう}も豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}まれています。

〇サポニン^{さぽにん}やイソフラボン^{いそふらぼん}など、病気^{びょうき}の予防^{よぼう}になる成分^{せいぶん}も含ま^{ふく}まれています。



給食^{きゅうしょく}でも、さまざま^{さまざま}な献立^{こんだて}に大豆^{だいず}をとりいれています。

にほんかくち 日本各地^{きゅうしょく}をめぐろう 給食 ~東北地方^{とうほくちほう}~

〇芋の子汁^{いも こじる}

岩手県^{いわてけん}の郷土料理^{きょうどりょうり}で、『芋の子』は、さといものことを指^さす方言^{ほうげん}です。さといもを中心^{ちゅうしん}に、鶏肉^{とりにく}や野菜^{やさい}などを煮込^{にこ}んだ醤油味^{しょうゆあじ}の汁^{じる}です。

〇ひきないり

『ひきな』とは『干切り^{せんぎ}にした大根^{だいこん}』を意味^{いみ}する県北^{けんほく}の福島市^{ふくしまし}あたりの方言^{ほうげん}で、その『ひきな』を炒め^{いた}たものが『ひきないり』です。給食^{きゅうしょく}では、豚肉^{ぶたにく}やピ^ピ-マ^マなどの野菜^{やさい}も入^いれます。



ていきょう ほたてを提^{てい}供^{きょう}していただきました

函^{はん}川^{かわ}湾^{わん}胆^{たん}振^り海^{かい}区^く漁^{りょ}業^{ぎやう}振^{しん}興^{きやう}推^{すい}進^{しん}協^{きやう}議^ぎ会^{かい}様^{さま}より「ほたて」を提^{てい}供^{きょう}していただきました。2月の^{ふたつき}献立^{こんだて}に登^{のぼ}り場^ば予^よ定^{てい}です。お楽^{たの}しみに!



おいしさを感じる^{かん}うまみのもと
アミノ酸^{あミノさん}がたっぷり^{たんぱり}のホタテ。
あじ^{あじ}味^{あじ}わって食^たべましょう。