



2月 はいぜんひょう (A献立)

北部学校給食センター

2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)
節分 今年は、2月2日が節分です。長崎では、長崎の伝統野菜である紅だいこん、おに、うで、みた、た、大根を鬼の腕に見立てて食べること、鬼(災い)を追い払うという言い伝えがあります。かながしらは、お金(えんぎ)がたまる縁起物として節分に食べられています。	いよかん いよかんは、明治時代に山口県でみつかったみかんです。その後、愛媛県で栽培されるようになり、愛媛県の古い呼び方である「伊予」から「伊予かん」と名付けられました。ビタミンCが多く含まれているので風邪の予防に効果的です。	ナムル ナムルは、どこの国の料理でしょう。①ブラジル②イギリス③韓国正解は、③韓国です。ナムルは、ちょうせんはんやう(朝鮮半島)の家庭料理で、もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜を塩ゆでしたものを調味料とごま油であえたものです。	たら(鱈) ふゆ、しゅん、さかな、冬が旬の魚で、漢字では「魚」へんに「雪」と書きます。身が雪のように白く、かまぼこの原料として利用されることもあります。「鱈腹」と書きますが、食欲が旺盛で、おなか(はら)がふくれているところから、鱈の字をあてるようになったそうです。	クービーリチー クービーリチーは、沖縄の郷土料理で「クーブ」は昆布のこと、「イリチー」は方言で炒め煮のことです。昆布は「よろこぶ」とかけて結婚式などにかかせない料理だそうです。今日は沖縄でよく食べられる昆布と豚肉を使ったイリチーです。
2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)
		ひじき ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。給食のひじきは、長崎県の海でとれたものです。ひじきの茎の部分を「長ひじき」、芽の部分を「芽ひじき」といいます。給食では、柔らかい「芽ひじき」を使っています。	サヴァン サヴァンは、令和4年度学校給食レシピコンクールで滑石中学校の生徒が考案し受賞した作品です。地場産のさばや野菜を使用し、たレシピが評価につながりました。献立名もよく考えられています。魚を食べる時は、骨に注意しながら食べましょう。	郷土料理 ヒカド ヒカドは、長崎市の郷土料理です。ポルトガルの宣教師が食べていたシチューを地元の人々が地域でとれる食材を使い、まねして作ったのが始まりだといわれています。最後にすりおろしたさつま芋でとろみをつけますが、給食ではでん粉でとろみをつけています。
2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)
ジャンバラヤ ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理です。スペインからアメリカに渡った移民がつくった料理でスペインのパエリアがもとになったといわれています。チリペッパーという香辛料が入っていますが、給食では辛さを控えています。	手洗い つめの中や手のひらのしわには、目には見えないバイキンがたくさん隠れています。せっけんでするに手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。当番以外の人は、机の上をきれいに片付け自分の席で静かに待ちましょう。	食育の日 長崎県産ぶり 給食では、長崎県産のぶりを使用しています。ぶりは、出世魚といわれています。くわしくは、ぱくぱくタイムで紹介していますので読んでください。煮あえは、冬が旬のおいしい大根を使った五島市福江地区の郷土料理です。	根菜 根菜は、土の中で育つ種類野菜のことです。体を温める効果やお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。ところで、スープに入っている緑色の野菜は何でしょう？正解はブロッコリーです。茎の部分を使っています。	野菜を食べよう 1日にとりたい野菜の量は、小学校高学年で約300gです。1回の食事で両手一杯分の野菜の量が目安になります。今日の給食では一人当たり約150gの野菜を使用しています。しっかり食べて、健康的な体をつくりましょう。
2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)
	冬野菜 今日のクリーム煮には、冬野菜の白菜、ほうれん草、にんじん、ブロッコリーが入っています。冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。旬の冬野菜を食べて、元気に過ごしましょう。	まとうだい 給食で使用するまとうだいは長崎市で水揚げされたものです。まとうだいは体の中央に弓で射るような模様があるのが特徴です。白身でくせがなくフランス料理にも使われる高級魚です。味わってください。	よくかんで食べよう かみかみサラダには、節分豆に使う「いり大豆」を使っています。野菜だけでなく、からいりした大豆を入れることでよくかんで食べることができます。一口30回を目安に意識しながら、よくかんで食べましょう。	水菜 水菜は、京菜とも呼ばれる京都の伝統野菜の一つです。血液をつくるもとになる鉄分や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維やカロテンが多く含まれています。今日はキャベツと一緒にしそあえにしました。