

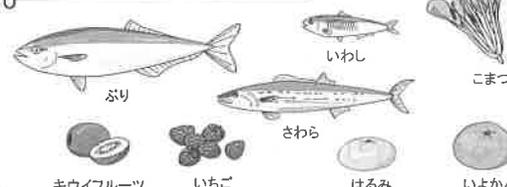
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) ごまあえ せつぶん まめ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 3g 中 7.5 kcal 3.2. 1g	3日 雄新中オリジナル献立 おひたし さばのしょうがに たきこみごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3. 8g 中 7.1 kcal 2.8. 9g	4日 すだちふうみづけ いかのてんぷら ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.8. 8g 中 7.7 kcal 3.6. 0g	5日 とりにくとマカロニの トマトソースに パン やさいたつぷり スープ ミルクキャラメルピーズ エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 3.0. 9g 中 7.5 kcal 3.9. 5g	6日 かわり きんぴら もちむぎ ごはん にくたま どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.6. 3g 中 7.3 kcal 3.3. 4g
9日 つくだに サワラの ピリカラフル ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.1. 9g 中 8.5 kcal 3.9. 8g	10日 雄新中オリジナル献立 ごまつなともやしのためもの シューマイ (小)2こ(中)3こ ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 1.9. 4g 中 7.5 kcal 2.4. 4g	11日 けん こく き ねん ひ 建国記念の日		12日 はるみ カラフル ナムル ごめこパン ちゅうがいため エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 8g 中 7.6 kcal 3.5. 2g
16日 味めぐり…秋田県 のり ぶりの あまからに ごはん きりたんぼ なべ エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 0g 中 7.8 kcal 2.9. 6g	17日 ひじき サラダ パン ポーク ピーズ いちご エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8. 7g 中 7.7 kcal 3.5. 5g	18日 なつとう ごますあえ ごはん じゃがいもの そばろに エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 1g 中 7.6 kcal 2.9. 1g	19日 とれたて感謝の日…いよかん れんこんの かきあげ パン チャンポン いよかん エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.1. 7g	20日 雄新中オリジナル献立 ほうれんそうとたまごのにびたし さけのしおやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 3.0. 7g 中 7.3 kcal 3.8. 1g
23日 ゆうしんちゅうがっこう ~「雄新中学校オリジナル献立」について~ 雄新中学校1年生が家庭科の授業で、栄養バランス、旬の食材、彩などを考えて、みんながおいしく食べられる「雄新中学校オリジナル献立」を作成しました。クラス代表に選ばれた献立が、2月と3月に登場します。どのような献立が登場するか楽しみにしてください。	24日 ポイルやさい にのみそやき ごはん ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 9g 中 7.4 kcal 3.2. 3g	25日 雄新中オリジナル献立 ピピンバのぐ ナムル ヤンニョムチキン ピピンバ わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3. 5g 中 7.3 kcal 2.9. 0g	26日 雄新中オリジナル献立 ポイル やさい パン パンブキン シチュー チキンカツ エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.2. 7g 中 8.4 kcal 4.0. 7g	27日 ヨーグルト きわかめの サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2. 2g 中 8.4 kcal 2.7. 3g

味めぐり【秋田県】

『きりたんぼ鍋』は秋田県の郷土料理です。
「たんぼ」とは、ご飯をすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになり、この「たんぼ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぼ」です。「きりたんぼ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。



旬の魚・野菜・果物



福 2月3日は節分

節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いもの(邪気)を追い払う行事とされています。この日には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまくことで、家の中の邪気が追い出され、良い福がやってくるとされています。他にも、鬼は罫の臭いと袴の葉のトゲが苦手なため、焼いた鰯の頭を袴の小枝に刺した「袴いわし」を玄関先に飾り、鬼が入ってこないようにする風習があります。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) いわし(日本) さけ(北海道) さわら(韓国) ホキ(ニュージーランド) ぶり(愛媛) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐(あけカナダ・アメリカ・日本) 平天(かまぼこ(北海道) 大豆(北海道) 押しもち(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎・鹿児島) ごまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・茨城・長崎・大分) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城・福岡・大分) キャベツ(愛媛・松山・愛知・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取・埼玉) だいこん(愛媛・長崎・熊本・香川・鹿児島・松山) はくさい(愛媛・熊本・長崎・茨城・長野・鹿児島・兵庫・愛知) しめじ(香川・広島・福岡) れんこん(徳島) いよかん(愛媛・松山) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(日本) さわかめ(日本) のり(愛媛・香川) ひじき(松山)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場に相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



2月 食育だより

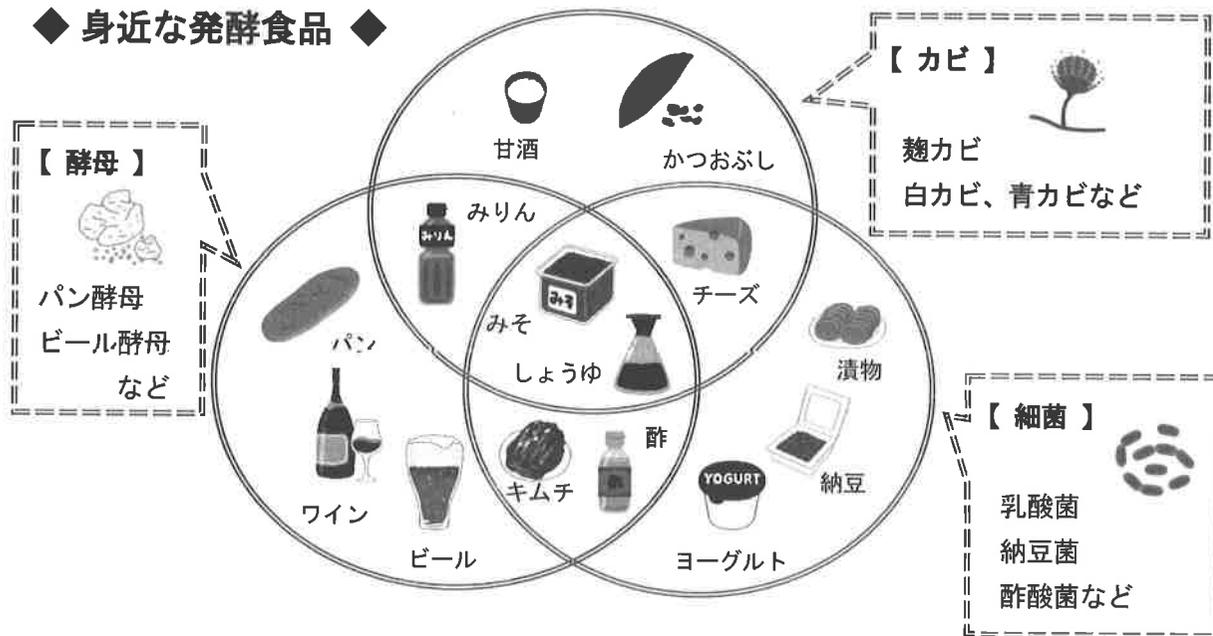
松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザなどの感染症を予防するために、免疫力を高める食事をするとともに、手洗いうがいなどを行いましょう。

発酵食品を食事に取り入れよう

日本の食文化に欠かせない『発酵食品』とは、微生物（乳酸菌や麹菌、酵母など）の働きによって食べ物の成分が変化し、人間の体にとってよい効果をもたらす食品のことをいいます。発酵食品は先人たちの知恵と経験が生み出した食品です。

◆ 身近な発酵食品 ◆



◆ 発酵が食品にもたらすメリット ◆

保存性が高まる

食品中に発酵を促す微生物が増えると、食べ物を腐らせる微生物を寄せ付けにくくなります。また、発酵によってできる酸やアルコールには殺菌効果があり、微生物の繁殖を抑えてくれます。



味わいや香りが増す

微生物の働きで食品の成分が分解されたり、新たな成分が合成されたりして、うま味が増えます。また、生成される香気成分によって、独特な香りやコクが出ます。



健康によい特性が加わる

発酵食品は消化吸収されやすく、免疫力や代謝を高めたりストレス軽減に役立ったりするなど、健康面に大きく関わっています。



節分



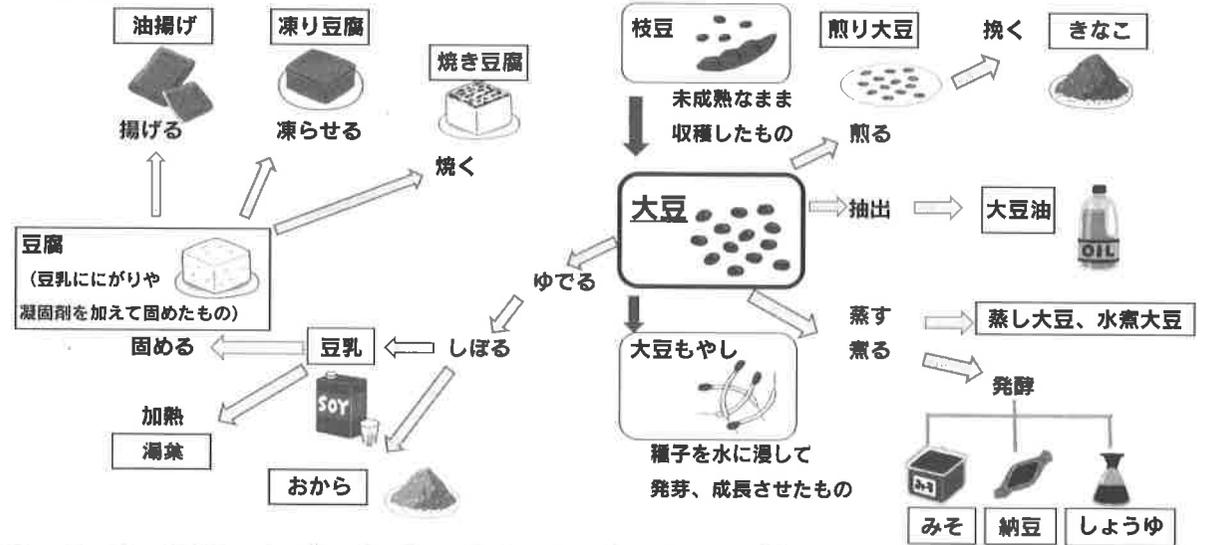
節分とは「季節の分かれ目」という意味で、春夏秋冬すべてにあります。現在では「立春」の前日を指します。

節分に豆をまくのは、季節の変わり目に病気や災害などを引き起こす鬼がやって来ると信じられていて、大豆には邪気を払う力があると考えられていたからです。豆まきの後、大豆を食べることで、その年が縁起のよいものになるといわれています。

また、鬼を追い払うために、鬼が嫌う柗のトゲと鯛の臭いを組み合わせた魔除けの飾りを家の外に置いて、無病息災を願う習慣もあります。



大豆の変身



今月のこんだて紹介

【秋田県の郷土料理】 きりたんぼ鍋

【材料】(小学校中学年4人分量)

きりたんぼ	80g	にんじん	30g	B	うす口醤油	大さじ1と1/3
鶏もも肉	50g	白菜	80g		砂糖	大さじ 1/2
油揚げ	10g	長ねぎ	20g		食塩	少々
乾燥しいたけ	2g	春菊	15g		酒	小さじ 1/2
ごぼう	25g	チキンスープ	40mL			
		煮干しだし	440mL			

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大、油揚げ、水に戻したしいたけは5mm幅、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、白菜は2~3cm幅、きりたんぼ、長ねぎは斜め切り、春菊は1cm幅に切る。
- 鍋にAのだし汁を沸かして鶏肉を入れ、火が通ったら、きりたんぼと春菊以外の材料を火の通りにくいものから順に入れて煮込む。
- 食材に火が通ったら、Bを入れて味を調える。
- ③にきりたんぼと春菊を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。