

2月給食ひとくちメモ(中)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
手作りひじきふりかけは、人気メニューのひとつです。レシピは銚子市のHPIに公開しているので、家庭でも作ってみましょう。	今日は節分の行事食です。いわしを食べて悪い気をはらい、大豆を食べて、1年の健康を祈りましょう！	ほたてと大根のかき玉汁には、ほたての貝柱フレークを使用しています。ほたてのうま味がしっかりと感じられるスープです。	コーンポタージュは、牛乳やスキムミルクを使用した、カルシウムたっぷりのスープです。	わかめには、成長期にはかせないミネラルである、カルシウムやマグネシウム、カリウムが含まれています。
9	10	11	12	13
バンサンスーは、中華風の和え物の事です。本来は酢を使用して酸味のある味わいですが、給食では食べやすいようにドレッシングで調味しています。	銚子市は、大根の一大産地です。特に冬の大根は、みずみずしく、甘味が増した美味しい大根です。銚子市の大根をたっぷり使用したそばろ煮は、ご飯とよく合う副菜ですよ。	建国記念の日	白菜の表面にある黒い点は、白菜が持つポリフェノールによるものです。冬の大根は、甘味があって、美味しい野菜ですよ。	今日は、デザートにチョコプリンがつきますよ。(明日は何の日かな?)
16	17	18	19	20
今日は、3年生の受験応援献立です。人気メニューのカレーをしっかりと食べて明日へ備えましょう！いよかんゼリーを食べていいよかん(予感)！！	スーラータンは、酸味と辛味があるので、中学校限定のメニューです。春雨が入る事で食べやすく、卵も入るので、味がマイルドになります。酸味や辛味が苦手な人もチャレンジしてみましょう。	さわら(鰯) は魚偏に春と書き、春を告げる魚です。鰯の旬は、地域と時期により異なり、関西は3～5月、関東は12～2月です。特に冬の鰯は、脂がのって美味しくなります。	シーフードサラダは、えびやカニカマなどの海の恵みが詰まったサラダです。海藻から作られた食材のプチプチとした食感も楽しめます。	じゃが芋のそばろ煮は、甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。今日は、80kgのじゃが芋を調理員さんが手切りしています。
23	24	25	26	27
天皇誕生日	さばと野菜のみそ汁は、みそ汁にさばの水煮を入れれば、家庭でも簡単に作れます。ポイントは、最後にさばを入れることですよ。	キムチは、乳酸菌によって発酵させた発酵食品です。発酵とは、微生物が食べ物の中の栄養を取り込んで、人にとって良い働きをしてくれることです。ヨーグルトやチーズ、納豆なども発酵食品に含まれます。	スパゲティソテーは、そのまま食べても美味しいですが、パンと一緒に食べても美味しいですよ。	今日のさば竜田揚げ野菜あんかけは、新メニューです。野菜あんの甘酸っぱい味付けがご飯ともよく合います。

バレンタインデーって？

昔、イタリアのローマにバレンタインという司祭(教会の人)がいました。当時は国によって結婚が禁止されていましたが、司祭は恋人たちのために、こっそり結婚式を行っていました。しかしその事が見つかってしまい、2月14日に処刑されてしまいます。バレンタイン司祭の勇気ある行動から、後に2月14日は「愛の日」と呼ばれるようになりました。

バレンタインに女性から男性へチョコレートを贈るのは、お菓子会社の宣伝がきっかけで、海外では男性が女性に花などを贈るのが一般的だそうですよ。