

給食だより

平成30年2月
伊豆の国市韮山中学校給食施設



暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。

今月の献立について



・2/2(金) 節分の行事食

2月3日(土)は節分です。土曜日は給食がないため、一日早く節分の行事食を出します。



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



●●●●● 節分にまつわる食べ物 ●●●●●



大豆



イワシ



恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

・2/5(月) 三年生応援メニュー

三年生を給食で応援するために、縁起をかついで、ヒレカツを入れました。豚ひれ肉には、ビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、イライラしたり、記憶力が衰えてきます。

副菜は、緑黄色野菜の小松菜やにんじんなどを使ったおひたしです。緑黄色野菜には、カロテンなどが多く含まれており、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるので、かぜをひきやすい時期にはしっかりとりたいものです。野菜には、カロテンの他、ビタミンやCや食物繊維なども含まれているので、お肉を食べたらずひ野菜も食べてくださいね！なんでもバランスが大切です。

・2/23 (金) 富士山の日

2月23日は「富士山の日」です。富士山に対する理解を深め、美しい富士山を後世に引き継ぐことを目的に制定されました。

主菜は、伊東でとれた「ごまさば」を伊東漁協でみりん干しにし、蕪中のオーブンで焼きます。「つみれ汁」に入るいわしだんごは、新鮮ないわしのすり身を使って蕪中の給食室で作ります。デザートは、静岡の銘菓である「富士山頂」を出すので楽しみに！



ほうれん草



ビタミンやミネラルを豊富に含む、冬が旬の緑黄色野菜です。冬のほうれん草は、夏どりのものと比べると、ビタミンCが約3倍多く、甘味も増します。漢字で「菠薐草」と書きますが、菠薐はペルシア（現在のイラン）をさし、ペルシアが栽培の起源とされています。そこから、中国とヨーロッパへ伝わり、東洋種・西洋種の2種類が生まれました。東洋種は根が赤く、葉に切れ込みがあるのが特徴で、西洋種は葉が丸みをおびていて、根の色は薄いものが多いです。最初、日本には中国から東洋種が伝わりましたが、現在では、2つのいいところを合わせた交雑種が広く栽培されています。シュウ酸というアクの成分を含むため、下ゆでし、水にさらしてから調理します。

冬限定「ちぢみほうれん草」



寒さを利用して栽培したもので、濃い緑色と肉厚で縮れた葉が特徴。

<給食クイズ>

問題：ごぼうと同じ科に分類される野菜は次のうちどれでしょうか？

- ① アスパラガス ② にんじん ③ 春菊



※1月の答え：②白い小さな花

白くて小さいみかんの花は、5月ごろに一斉に咲きます。愛媛県の県花でもあります。花が散るとみかんの実がなり、収穫は10～12月に行われ、冬の間、出荷が続きます。現在、みかんとして流通している温州みかんの生産量第1位は和歌山県、2位が愛媛県、3位が静岡県です。



みかんは、肌をきれいにしたり、風邪予防になるビタミンCや、体の疲れをとるのに効果的なクエン酸を多く含んでいます。

担当：川口