| 日 | 曜日 | こんだてメッセージ　2月 |
|---|---|---|
| 3 | 月 | 今日は節分ですね。節分は季節の変わり目のことで、昔からこの時には邪気（鬼）が生じると考えられてきました。豆をまいたり、イワシの頭を柊の小枝にさして戸口につるす風習は、それを払う為の行事として行われてきました。最近では、その年の縁起の良い方角「恵方」を向いて巻き寿司を食べる恵方巻きもよく行われています。給食では節分にちなんで、イワシの紀州煮と大豆の磯煮の献立です。 |
| 4 | 火 | 中華風コーンスープは、いつものコーンスープとは違い、中華風の味付けで卵が入っています。コーンスープやクリームスープなどとろみがついたスープは、冷めにくいので寒い季節にぴったりですね。 |
| 5 | 水 | いかと大根の煮物は、いか、大根、厚揚げ、こんにゃく、人参、インゲン豆を使った煮物です。おでんや筑前煮など大根を使った煮物は、好評だと聞いたので、前回よりも量を増やしました。今月使う大根も九度山町や伊都地方で収穫されたものを使う予定です。 |
| 6 | 木 | 今日のポテトサラダは、マヨネーズも混ぜてクラスへ届けてもらっているので味がなじんでおいしいと思います。マヨネーズは、油、酢、卵黄から作られている調味料です。卵黄は加熱していないので、暑い季節は注意しないといけませんね。 |
| 7 | 金 | まぐろの竜田揚げは、久しぶりに給食に登場します。まぐろは、1m～３mある大型の魚で。日本人が大好きな魚の一つですね。今日のまぐろは、和歌山県の那智勝浦で水揚げ、加工されたものです。 |
| 10 | 月 | 納豆は、茹でた大豆に納豆菌を作用させた発酵食品です。ねばねばに含まれるナットウキナーゼには、強力な血栓発生を予防する作用があります。またビタミンB2やビタミンKが豊富に含まれています。 |
| 12 | 水 | ゆかりは、梅干しの色づけなどに利用する赤じそから作られています。しそは、日本では、もっとも古い野菜の一つで縄文時代から食べられていたと言われています。 |
| 13 | 木 | 卵を焼き上げたオムレツは、フランス料理として有名で「オムレット・ナチュール」といいます。日本生まれの料理にチキンライスを卵でくるんだ「オムライス」がありますね。これは、フランス語の「オムレット」と英語の「ライス」を組み合わせて名付けられました。今日のオムレツは、中にクリームが入っていますよ。 |
| 14 | 金 | 味噌は、大豆から作られる発酵食品で、味噌汁や和え物など和食にはかかせない調味料ですね。味噌づくりには、こうじ菌、乳酸菌、酵母など人の役に立つ微生物が重要な働きをします。 |
| 17 | 月 | 今日の献立は、マーボー豆腐ではなく、豆腐の変わりに大根を使ったマーボー大根です。給食で初めてだす献立なので、また感想聞かせてくださいね。全国各地にいろいろな種類のある大根ですが、近年は、青首大根という種類の大根がよく作られています。 |
| 18 | 火 | カットパンにボイルソーセージとキャベツをはさんで、セルフドッグにして食べましょう。ノロウイルスやインフルエンザ予防の為にも給食前には、手をしっかり洗ってきれいなハンカチでふいてから食べてくださいね。そして残さず給食を食べて、病気に負けない体を作ってください。 |
| 19 | 水 | シーフードカレーは、いつもの豚肉や牛肉を使ったカレーとは違い、いか、えび、あさりと海の幸が入ったカレーです。変わりマカロニサラダは、すりおろし人参とツナを使ってマヨネーズとごま油で和えているちょっと変わったサラダです。 |
| 20 | 木 | 今日のミートソースには、トマトから作られる調味料のトマトピューレやトマトケチャップをたくさん使っています。トマトには、昆布と同じうまみ成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。 |
| 21 | 金 | 菜の花は、春を味わう野菜としてこれからの季節に食べられます。緑黄色野菜の種類で少しほろ苦い味がします。今日は、白味噌と辛子を使った菜の花の辛子味噌あえです。 |
| 24 | 月 | 給食の牛丼は、牛肉が高価なので、牛肉以外に豚肉やしらたきも使ってかさを増やしています。牛丼は、今の牛鍋（すき焼き）から生まれた料理で、昔は牛飯とも呼ばれていました。 |
| 25 | 火 | 日本でもスープの材料などとしてよく食べられているワンタンは、中国に古くからある料理です。ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜類を混ぜたものを、薄くのばした小麦粉の四角い皮で包んでいます。茹でてラー油で食べたり、油で揚げたり、ワンタン麺にして食べられています。今日は、肉入りワンタンを野菜やうずらの卵と一緒に煮た具だくさんのスープです。 |
| 26 | 水 | 今日のとんかつは、給食センターで衣をつけるところから作っています。あまり薄いと堅くなってしまうので、お肉屋さんに頼んで厚めに切ってもらいました。豚肉は、価格が手ごろで日本でもっとも多く食べられている肉です。 |
| 27 | 木 | 今日の献立は、カルシウムが沢山摂取できる献立です。クリームシチューには、牛乳とスキムミルクが入っています。ミルメークもあるので、牛乳を残す人も少ないと思います。給食では、みなさんが1日に必要なカルシウムの半分が摂取できるように献立を考えています。ミルメークのない日も残さず牛乳を飲んでくれるとうれしいです。 |
| 28 | 金 | 石狩汁は、鮭、ホタテ、じゃがいも、人参、ごぼう、豆腐、こんにゃく、ねぎが入っている具だくさんの味噌汁です。北海道の郷土料理に鮭を使った石狩鍋があります。ホタテは、高価なので給食には、あまり使えませんが、タウリンを豊富に含んでいます。 |