

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は風邪をひきやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗いとうがいをを行い、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動で毎日を元気に過ごしましょう。

日本型食生活



日本型食生活は、主食・主菜・副菜・汁物を基本とした食事スタイルです。様々な食品を組み合わせるため、理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

セレクト給食
テーマ【まごわやさしい】

まごわやさしい

「まごわやさしい」とは日本でも昔から食べられてきた体に良い食べ物の語呂合わせです。

「まごわやさしい」をとりいれたデザート

- 豆乳プリン
- ★くだもののにんじんのゼリー

「まごわやさしい」をとりいれたおかず

- ★豆腐プリン
- ★くだもののにんじんのゼリー
- ★ぶりのたつた揚げ
- ★さけフライ

今月の行事食【節分】

節分は立春の前日に行われる行事で、その年によって異なりますが2月3日に行われることが多いです。古い暦では立春が1年の初めの節目とされ、1年間の無病息災を願って豆まきを行います。豆まきの由来は鬼を減ばすという意味の「魔を減する」が「魔滅(まめ)」となり、「豆」につながったと言われています。また、いわしのにおいで鬼が寄り付かないとの考えから、西日本の一部地域ではいわしが食べられています。給食ではいわしの梅煮とまんてん大豆を提供します。



地場産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食「丸いも」

丸いもはソフトボールのような丸さと、すりおろすと逆さにしても落ちない粘りを特徴に持つヤマモです。能美市と小松市の一部で栽培されていて、この地域でとれる丸いもを「加賀丸いも」といいます。すりおろしてごはんにかけて食べたり、団子汁、お好み焼き、お菓子など色々な食べ方があります。給食では「丸いもの米粉クリームスープ」に使用します。加賀丸いもは一つの種芋から一つしか実らず、手作業で栽培・収穫されます。11月ごろに収穫された加賀丸いもは「毛むしり」と呼ばれる余分な根を切り取る作業が行われ、小さいはさみを使って丁寧に一本一本処理されます。



2月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	火	水	木	金
月	このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。				
今月の目標					
体にいい食べ物を知ろう					
2日	3日	4日	5日	6日	
7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
19日	20日	21日	22日	23日	24日
25日	26日	27日	28日	29日	30日