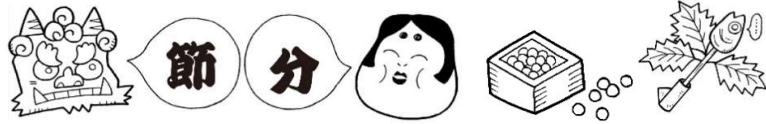


2月

給食だより

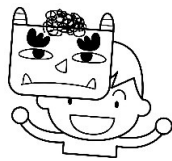
小清水町 学校給食センター



今年(ねん)は124年(ねん)ぶ(ぶ)いに 節分(せつぶん)が2月(がつ)2日(にち)です!

2月2日は節分です。節分は立春の前日(ぜんじつ)で、冬(ふゆ)から春(はる)へ季節(きせつ)のかわり目(め)の行事(ぎょうじ)です。もとは、立冬(りっとう)や立夏(りっか)、立秋(りっしゅう)などの前日(ぜんじつ)も節分(せつぶん)と言われていました。この節分(せつぶん)の日(ひ)には季節(きせつ)の変わり目(め)に物忌(ものい)み(※)をして無事(ぶじ)に過(す)ぐすという習慣(しゅうかん)がありました。「鬼(おに)は外(そと)」のかけ声(こゑ)とともに、豆(まめ)をまくのは、豆(まめ)にある「霊力(れいりく)」をもって、災(わざ)いを祓(はら)う意味(い)があります。また、この日(ひ)には、ひいらぎの枝(えだ)にいわしの頭(あたま)を刺(さ)して門(かど)や軒(のき)下に立(た)て、邪気(じやき)を祓(はら)うという習慣(しゅうかん)もあります。

※物忌(ものい)み ある期間(きかん)中(ちゆう)、肉(にく)食(じき)や匂(にお)いの強(つよ)い野菜(やさい)の摂(せつ)取(と)を避(さ)げ、他(た)者(さ)と火(ひ)を共(き)有(ゆう)しないなど禁(きん)止(し)、穢(けが)れを避(さ)けること。



給食(きゅうじき)では、2日(にち)に手巻(てまき)き寿司(ずし)と いわしのフライ(ふらい)が出(で)ますよ。



食事・運動・睡眠で免疫力アップ!

人間の体(からだ)は、免疫(めんえき)力(りき)や抵抗(ていこう)力(りき)が低(ひ)下(げ)すると、風邪(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)にかかりやすくなります。風邪(かぜ)などの予防(よぼう)のためには、日(ひ)ごろから免疫(めんえき)力(りき)や抵抗(ていこう)力(りき)をアッ(あ)ップする生活(せいかつ)を心(こころ)がけなければなりません。そのため(ため)には、1日(いちにち)3食(さんじき)栄養(えいよう)バラン(ばらん)スのよい食(じき)事を(じき)しっかり食(た)べることと、適(てき)度(ど)な運(うん)動(どう)をす(す)ること、そし(そ)て十分(じゅうぶん)な睡(すい)眠(みん)をと(と)って休(きゅう)養(よう)す(す)こと(こと)が大(たい)切(せつ)です。この3つ(さん)がし(し)っかりで(で)きれば、健(けん)康(かう)な体(たい)を保(たも)つこと(こと)がで(で)きま(ま)す。また、免疫(めんえき)力(りき)アッ(あ)ップには「笑(わら)うこと(こと)」も効(こう)果(か)がある(あ)るとい(い)わ(わ)れてい(い)ま(ま)す。毎(まい)日(にち)楽(らく)しく笑(わら)顔(がん)で過(す)ごし、風邪(かぜ)やウ(う)イル(る)ス(す)に負(ま)けな(な)い丈(じやう)夫(ぶ)な体(たい)を作(つく)りま(ま)しょう!



予定産地情報

※天候(てんこう)などにより変(へん)更(こう)になる場(ば)合(あ)いがあります。

- 小清水産(こしみずさん)：玉(たま)ねぎ、もち麦(むぎ)
道内産(どうないさん)：しめじ、もやし、ごぼう、たまご、豚肉(ぶたにく)、鶏肉(とりにく)、牛肉(ぎゅうにく)
道外産(どうがいさん)：にんじん(千葉)、キャベツ(愛知)、パプリカ(宮城)、ねぎ(埼玉)
白菜(はくさい)、水菜(みずな)、小松菜(こまつな)、チンゲン菜(チンゲン菜)、きゅうり、ピーマン(宮崎)
にら(高知)、大根(神奈川)

献立表

※牛乳(ぎゅうにゅう)は毎日(まいにち)つ(つ)きま(ま)す
※献立(けんてい)を(を)変(へん)更(こう)する場(ば)合(あ)いがあります

Table with 5 columns (days) and 4 rows (meals). Days: 1日(月), 2日(火), 3日(水), 4日(木), 5日(金), 8日(月), 9日(火), 10日(水), 11日(木), 12日(金), 15日(月), 16日(火), 17日(水), 18日(木), 19日(金), 22日(月), 23日(火), 24日(水), 25日(木), 26日(金). Meals include items like ごはん, すまし汁, 手巻き寿司, 豆乳みそ汁, たらのみれ汁, etc.

小清水産のもち麦が初登場!!

19日(金)のカレーライス(カレーライス)は、いつもとごはん(ごはん)が違(ちが)います。もちもち(もちもち)でプ(ぷ)チ(ち)プ(ぷ)チ(ち)とした食感(じきかん)のもち麦(もちむぎ)入(い)りです。町内(ちやうない)農家(のうか)さん(さん)から「小清水(こしみず)の子(こ)ども(ども)たち(たち)に、もち(もち)麦(むぎ)を(を)ぜ(ぜ)ひ(ひ)食(じ)べ(べ)て(て)ほ(ほ)しい!」というお話(おはなし)を頂(いただき)き、今(こん)回(かい)給食(きゅうじき)に登(とう)場(じやう)すること(こと)と なり(な)りま(ま)した。もち(もち)麦(むぎ)は(は)お(お)い(い)しい(しい)だ(だ)け(け)で(で)な(な)く、体(たい)に(に)う(う)れ(れ)しい(しい)こ(こ)と(と)も(も)た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)あ(あ)り(り)ま(ま)す。一(いち)番(ばん)有(ゆう)名(めい)な(な)のは、食(じき)物(ぶつ)纖(せん)維(い)が(が)豊(ほう)富(ふ)な(な)こ(こ)と。お(お)な(な)か(か)の(の)調(てう)子(し)を(を)整(せい)て(て)く(く)れ(れ)た(た)り、生(せい)活(かつ)習(じゅう)慣(かん)病(びょう)の(の)予(よ)防(ぼう)に(に)も(も)役(やく)立(た)ち(ち)ま(ま)す。な(な)か(か)な(な)か(か)食(じき)べ(べ)る(る)機(き)会(かい)の(の)な(な)い(い)もち(もち)麦(むぎ)、楽(らく)し(し)み(み)に(に)し(し)て(て)い(い)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)ね(ね)♪



# ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
1日 (月) 小学校 602kcal 中学校 773kcal	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしの磯和え	豆腐 豚肉 つと ツナ 牛乳	米 油 砂糖	小松菜 もやし ピーマン ねぎ えのき草 椎茸
2日 (火) 小学校 725kcal 中学校 859kcal	手巻き寿司 豆乳みそ汁 いわしのカリカリフライ	豆乳 いわし 油揚げ 牛乳	砂糖 油 米	玉ねぎ 白菜 椎茸 ねぎ にんじん
3日 (水) 小学校 607kcal 中学校 732kcal	ごはん たらのつみれ汁 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの和風サラ ダ	豆腐 たらつみれ 鶏肉 みそ ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油	白菜 ねぎ 椎茸 キャベツ 小松菜 にんじん
4日 (木) 小学校 653kcal 中学校 812kcal	ごはん みそ汁 (高野豆腐) さばのソース焼き 春雨の炒め物	さば 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま 春雨 ごま油	もやし にんじん ねぎ 椎茸
5日 (金) 小学校 621kcal 中学校 729kcal	カレーピラフ 白菜と肉団子のスープ コロッケ	ベーコン えび ミートボール	油 米	しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン
8日 (月) 小学校 693kcal 中学校 743kcal	ごはん みそ汁 (じゃがいも) 豚キムチ炒め 大根サラダ	油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま油	玉ねぎ ねぎ もやし にら にんじん
9日 (火) 小学校 618kcal 中学校 740kcal	ごはん わかめスープ 豆腐のオイスターソース炒め チンゲン菜の中華和え	豆腐 ささみ 豚肉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん	チンゲン菜 ねぎ もやし 玉ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく
10日 (水) 小学校 614kcal 中学校 746kcal	かきたまうどん とり天 じゃがいもの味噌バター炒め	豚肉 たまご とり天 牛乳	うどん 砂糖 油 じゃがいも バター ごま	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 枝豆 コーン
12日 (金) 小学校 616kcal 中学校 764kcal	わかめごはん のっぺい汁 鮭メンチ 小松菜サラダ	油揚げ 鮭メンチ ハム 牛乳	米 油 春雨 砂糖 ごま油	にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜
15日 (月) 小学校 707kcal 中学校 851kcal	ごはん いも団子汁 豚肉と大根の煮物 もやしとにらのごま酢和え	つと巻き 豚肉 うずら卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま いも団子	にんじん ごぼう ねぎ 椎茸 にら 大根 もやし
16日 (火) 小学校 603kcal 中学校 778kcal	コッペパン ミネストローネ たらの香草焼き キャベツのソテー	ベーコン 大豆 たら 牛乳	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 パン粉	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ にんにく

	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
17日 (水) 小学校 646kcal 中学校 801kcal	ごはん 沢煮椀 みそカツ ひじきの煮物	豚肉 油揚げ 長天 牛乳	油 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	えのき草 にんじん ごぼう ひじき 枝豆
18日 (木) 小学校 623kcal 中学校 769kcal	国産和牛の牛丼 どさんこ汁 ほうれん草のサラダ	牛肉 厚揚げ ハム 牛乳	ごま油 ごま 砂糖 油 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれん草
19日 (金) 小学校 694kcal 中学校 848kcal	チキンカレー (もち麦ごはん) コーンサラダ 野菜と果物のゼリー	鶏肉 牛乳	米 もち麦 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり
22日 (月) 小学校 687kcal 中学校 854kcal	ごはん はりはり汁 さばのみそ煮 五目きんぴら	豚肉 豆腐 さば 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油	水菜 ごぼう にんじん ひじき さやいんげん
24日 (水) 小学校 709kcal 中学校 920kcal	焼きそば 春巻 フルーツ白玉	豚肉 牛乳	中華麺 油 白玉もち	キャベツ にんじん 椎茸 ピーマン 玉ねぎ
25日 (木) 小学校 629kcal 中学校 757kcal	ごはん みそ汁 (根菜) きんぴら包み焼き 水菜とささみの和風サラダ	油揚げ ささみ 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 大根 ねぎ キャベツ
26日 (金) 小学校 659kcal 中学校 787kcal	五目ごはん みそ汁 (豆腐) 鮭フライ 白菜のおかか和え	豚肉 油揚げ 豆腐 鮭 牛乳	米 砂糖 油	ごぼう にんじん 椎茸 ひじき ほうれん草 ねぎ 白菜 えのき草

## みそとしょうゆ

もとは同じ!?



みそもしょうゆも、中国から「醬」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醬」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醬」(米や麦、大豆など

が原料)「魚醬」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。