

食育通信

No.139

令和8年2月 帯広市学校給食センター

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ『立春』です。春を感じる季節が近づいています。寒さの上に空気が乾燥して、かぜなど体調をくずしやすい時期です。しっかり食べて体を温め、元気に過ごしましょう。

節分

今年は
二月三日です

『節分』とは、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をさす言葉で、季節の変わり目をあらわすものでした。江戸時代以降、特に一年の始まりである『立春』の前日を『節分』と呼ぶようになりました。

「一年健康で過ごせるように」という願いをこめて、縁起の良いものを食べ、悪いものを追い払う行事です。

◎◎ 節分献立 提供日 ◎◎

・五目ちらし寿司・鬼除け汁・いわしの蒲焼・黒糖福豆・牛乳

【小学校】

Aコース 2日（月）

Bコース 3日（火）

【中学校】

4日（水）

。。。すごい大豆パワー！！。。。

帯広の特産品である『大豆』は、節分献立だけでなく普段の給食にもたくさん登場します。

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

節分と豆 の 関係

節分に『豆まき』をするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためといわれています。

豆を食べる数は、年の数、または年の数に1つ足して食べる風習があります。

大豆以外にもたくさんの種類の豆があります！
いろいろな豆を食べてみてね

帯広市学校給食センターのホームページは、
帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>
から、目的から探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

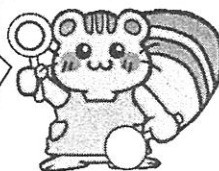
二次元コードからホームページを
チェックしてね☆



☆節分献立レシピ紹介☆

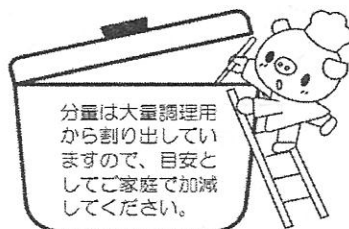
おに よ 鬼 除 け 汁

おみそは
赤みそだけ・白みそだけ
にしても美味しいよ♪



<材料 約4人分>

- ・豚肉スライス … 100g
- ・じゃが芋（角切り） … 中サイズ1個（約100g）
- ・大豆（乾） … 20g（水煮の場合45g）
- ・人参（いちょう切り） … 小サイズ1/2本（約50g）
- ・大根（いちょう切り） … 1cm程度（約50g）
- ・ごぼう（ささがき） … 10cm程度（約25g）
- ・おろし生姜 … 小さじ1/2
- ・赤みそ … 大さじ1
- ・白みそ … 大さじ2弱
- ・だし汁 … 1リットル



分量は大量調理用
から割り出してい
ますので、目安と
してご家庭で加減
してください。

<作り方>

1. 乾燥大豆の場合、前日から水に浸し、好みの硬さまで茹でる。
2. 鍋にだし汁を熱し、豚肉を入れてアクをとりながら火を通す。
3. 2に大豆以外の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 大豆を加え、みそを溶き入れ、仕上げにおろし生姜を入れてできあがり。

放射性物質の測定検査

<11月17日から1月16日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

試験前
だけじゃない！

普段の生活でかぜ予防

大事な予定に体調万全で挑むには、普段の生活の中で体調管理に気を配っておくことが大切です。

1日3食の栄養バランスが整った食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、こまめに手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体の中に入るのを防ぎましょう。



試験当日の朝は炭水化物をしっかりと！



受験など試験当日の朝は、十分に脳と体を働かせるエネルギー源となる、ごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりと食べます。

時間に余裕をもって、朝ごはんを必ず食べましょう。ただ、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けましょう。