



令和2年2月 帯広市学校給食センター



2月4日は『立春』です。暦の上では春ですが、まだまだ冬の寒さが続いていますね。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなど、冬に流行しやすい感染症が多い時期になります。

うがい手洗いはもちろん、バランスよく食べて、寒さに負けずに乗り切りましょう。



2月14日

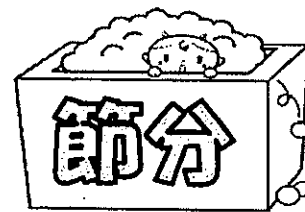


『バレンタインデー』は、愛の守護神ともいわれる聖人『バレンタイン』にちなんだ行事です。海外では男女関係なく、互いに花やカードなどを贈り、きずなを確かめあう日です。

日本ではチョコレートを贈る習慣があります。大切な人に心をこめて贈りたいですね。

2月の給食では、ハートの形をしたコロッケを提供します。

2月3日は



です！！



なぜ『せつぶん』というの？

『節分』とは季節の分かれ目という意味で、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日のことを言いました。

節分が、特に立春（今年は2月4日）の前日をあらわすようになったのは、昔は冬から春になるこの時期を、一年の境目としていたからです。現在の大晦日と同じように考えられていました。

節分にまく豆の種類は？

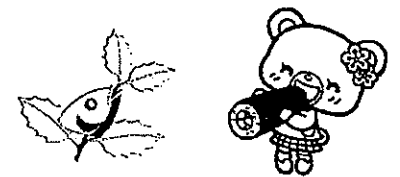


「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆がもつといわれている『霊力』で、災いをはらう意味があります。

全国的に豆まきに使う豆は、『炒った大豆』が一般的です。しかし、お家で『落花生』をまいているという人も多いのではないのでしょうか。北海道や東北地方、九州の一部の地域では、落花生をまくのが一般的になっています。

2月3日の給食には、節分豆として黒糖で味付けした『大豆』が配食されます。

他にも節分にはこんなことを...



家の入り口に、焼いたイワシの頭をヒイラギという木の枝に刺してかざったり、にんにくをつり下げたりするところもあります。これらはすべて、災いが家の中に入ってくるのを防ぐ意味があります。

また、最近では『恵方巻』を食べるという人も増えているのではないのでしょうか。切り分けていない、1本丸ごとの巻き寿司を食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味がこめられています。

恵方（今年の恵方は『西南西やや西』）に向かって丸かじりし、食べ終わるまでしゃべってはいけないという決まりがあります。

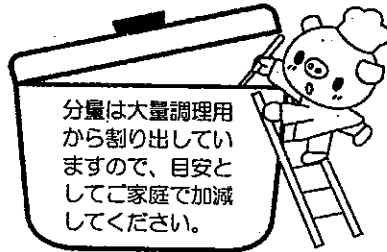
☆給食メニューレシピ紹介☆

ご飯が進むよ♪

四川厚揚げ

<材料 4人分>

- ・厚揚げ …1枚(約150g)
- ・豚ももスライス肉 …50g
- ・ニラ …1/5束(約30g)
- ・人参 …約3cm(約35g)
- ・干切り筍水煮 …20g
- ①・おろし生姜 …チューブ1cm程度
- ・おろしにんにく …チューブ1cm程度
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・日本酒 …小さじ1強
- ②・三温糖 …小さじ1弱
- ・オイスターソース …小さじ1/2
- ・豆板醤 …少々
- ・でん粉 …小さじ1
- ・ごま油(仕上げ用) …小さじ1
- ・炒め油 …適量



<作り方>

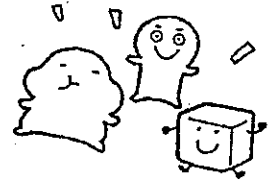
1. 厚揚げはサイコロ状に、ニラは3cm幅に、人参は干切りに切る。
2. フライパンに炒め油をひき、豚もも肉と①を炒める。
3. 2に②を入れ、厚揚げ、人参、筍を加えて煮込む。
4. 3にニラを加えてさっと火を通し、水溶きでん粉でとろみをつける。
5. 仕上げにごま油をまわしかけてできあがり。

放射性物質の測定検査

<11月18日から1月17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ホンサービスでもお知らせしています。
 Tel 49-1903

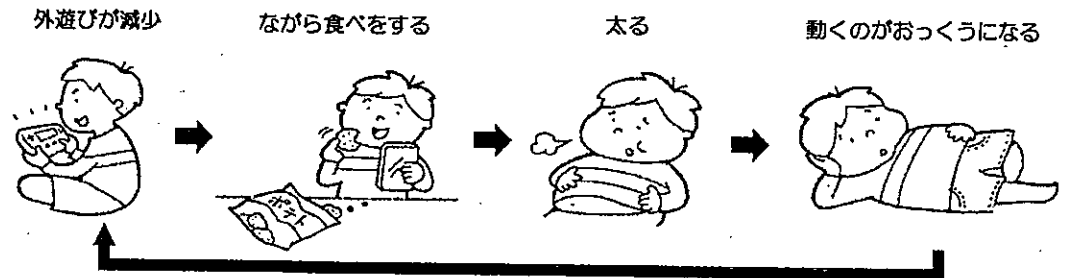


間食のとり方



普段、間食(おやつ)ではどんなことに気を付けていますか?好きなものを好きだけ食べてしまうと、糖質や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげればよいのかを考えましょう。

◎ながら食べる悪循環を断ち切って肥満を予防しよう◎



寒い冬は特に外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べるによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに動くのがおっくうになってしまいます。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。



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、教育・文化・スポーツ→学校教育→学校給食で、ご覧になることができます。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆

