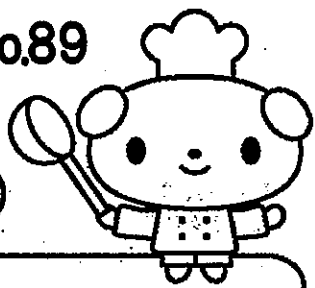


食育通信



令和3年2月 帯広市学校給食センター

2月3日に迎える「立春」は暦の上では春の始まりとされていますが、まだまだ冬の厳しい寒さが続いています。寒さやウイルスに負けないよう、手洗い・うがい・消毒や、栄養のある食事をとるなど体調管理には気を付けていきましょう。

～節分～

令和3年の節分の日は2月2日です！

節分とは、立春の前日のことです。「季節をわける」という意味があり、災いを払い、幸福を招くために様々な行事が行われます。



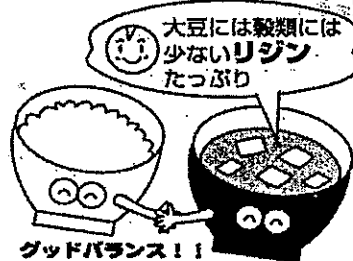
イワシ

ひいらぎ 冬の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾り、魔除けにします。また、節分にイワシを食べる地方もあります。給食ではいわしの梅煮が登場します！

豆まき

一般的には「鬼は外、福は内」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。また、数え年の分だけ豆を食べます。給食では大豆が入った鬼除け汁が登場します！

今日は大豆



大豆の主な栄養

細の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、そのほかにも脂質・ビタミン類・ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンは穀類には少なく、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなるため、ご飯とみそ汁の組み合わせは、理にかなっているといえます。

大豆の成分とは？

イソフラボン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。

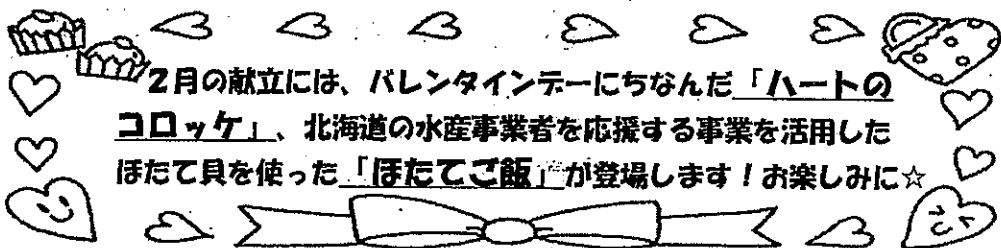
イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。

レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。

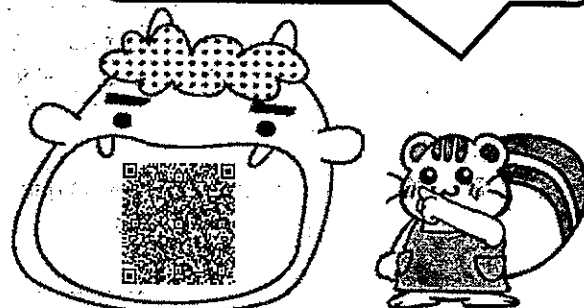
サポニン
イソフラボン レシチン



2月の献立には、バレンタインデーにちなんだ「ハートのコロケ」、北海道の水産事業者を応援する事業を活用したほたて貝を使った「ほたてご飯」が登場します！お楽しみに☆

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。

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆



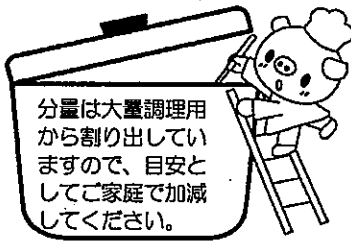
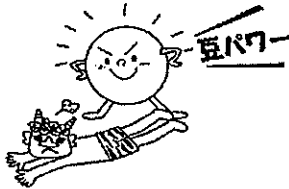
節分の目しシビ紹介

大豆が入っているよ!



<材料 4人分>

- ・豚肉スライス …50g
- ・じゃが芋 …40g
- ・大豆 …30g
- ・人参 …中サイズ4cm (約40g)
- ・大根 …中サイズ1/10個 (約40g)
- ・ごぼう …約1/6本 (約16g)
- ・長葱 …中サイズ1/4本 (約16g)
- ・おろし生姜 …小さじ1/2
- ・赤味噌 …大さじ2
- ・白味噌 …大さじ1と小さじ1/2
- ・いりこ …約6尾 (10g程度)
- ・昆布 …約5cm (5g程度)



<作り方>

1. いりこ、昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮出し、沸騰して1分後にいりこ昆布を取り出す。
3. じゃが芋はさいの目切り、人参・大根はいちちょう切り、ごぼうはささがき、長葱は小口切りにする。
4. 2に豚肉・人参を入れ、灰汁を取りながら煮る。
5. 4にごぼう・大根・大豆を加え、さらに灰汁を取りながら煮込む。
6. みそをとかし入れ、長葱を加える。
7. 仕上げにおろし生姜を加えて出来上がり。

放射性物質の測定検査

<11月16日から1月13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

行事食について

行事食とは、季節の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。また、どの行事食にも、「厄を払う」「季節ごとの旬の食材を楽しむ」「家族みんなが健康に幸せに過ごせるように」という願いが込められています。伝統的な行事食の本来の意味について調べてみましょう。

春 (4月～6月)

端午の節句 (5月5日) 柏餅

柏の木は新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、親から子、孫へと命が繋がれることを願って食べる縁起の良い食べ物といわれています。



甘茶
花まつり
(4月8日)



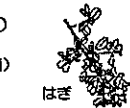
水無月
夏越の餅
(6月30日)

夏 (7月～9月)

七夕 (7月7日) そうめん

中国の星祭で「7月7日に素餅(そうめんの原型とされる麺料理)を供えると1年無病息災に過ごせる」という言い伝えから、日本の七夕がはじまりました。

うなぎ、
「う」のつくもの
土用の丑
(7月20日～8月6日頃)



はぎ
月見団子
十五夜
(9月中旬頃の満月)



おはぎ
秋分
(9月23日)

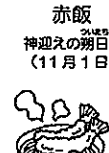
秋 (10月～12月)

冬至 (12月21日頃) かぼちゃ(なんきん)

1年の中で最も昼が短く夜が長い冬至の日に、「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。



栗ごはん、豆
十三夜 (10月中旬頃)



赤飯
神迎えの粥日
(11月1日)

冬 (1月～3月)

正月 (1月1日～7日) おせち料理・お雑煮

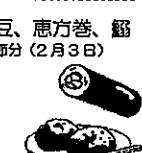
1年の健康や幸せを願って、正月料理を食べます。内容は地域や家庭によって違い、縁起のよい食材を使って作られます。



ちらし寿司、菱餅
蛤汁、ひなあられ
桃の節句 (3月3日)



ぼたん
ぼたん餅
春分 (3月20日頃)



七草がゆ
人日の節句
(1月7日)

福豆、恵方巻、鰻
節分 (2月3日)