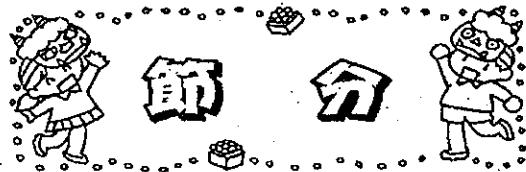


令和4年2月 帯広市学校給食センター



2月4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、栄養のある食事をするなど、体調管理に気を付けましょう。



令和4年の節分の日
2月3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>



鬼が嫌がると言われる、イワシひいらぎの頭を柊の枝に刺して戸口に飾り、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。給食ではいわしのみぞれ煮が登場します！

<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ひ払い、1年の幸せを願います。

また、数え年の分だけ豆を食べると健康に過ごせると言われています。給食では大豆が入った鬼除け汁が登場します！

大豆

を食べて元気に
過ごそう！

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

節分に食べる風習・・・

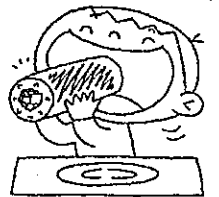
恵方巻



恵方巻とは、その年の恵方（その年の縁起のよい方向）を向いて無言で巻きずしを丸かじりをするというもので、もともとは関西を中心とした地域の風習が広まったものです。

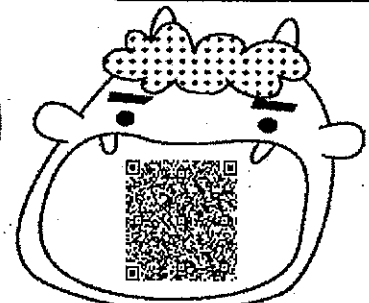
巻きずしには「福を巻き込む」、切らずに丸かじりするのは「縁を切らない」、無言で食べるのには「途中で声がかれると福が逃げる」など、それぞれの意味があるといわれています。

今年の方角は
北北西！



二次元コードから、ホームページを
チェックしてね☆

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、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

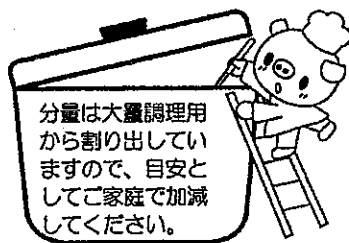


給食メニューレシピ紹介

厚揚げの香味ねぎ炒め

<材料 4人分>

- 鶏むね肉 …50g
- 厚揚げ …120g
- 人参 …中サイズ1/4本(約25g)
- 長葱 …中サイズ1/4本(約20g)
 - おろし生姜 …小さじ1
 - おろしにんにく …小さじ1
- ④ {
 - しょうゆ …大さじ1
 - 三温糖 …小さじ1と小さじ1/3
 - 穀物酢 …小さじ1
 - ごま油 …小さじ1
 - 澱粉 …小さじ1/2
 - 水 …大さじ1



<作り方>

1. 鶏むね肉はぶつ切り、人参は千切り、長葱は小口切り、厚揚げは一口サイズに切る。
2. 鍋にごま油をひき、鶏むね肉を炒める。
3. おろしにんにく、おろししょうが、人参、厚揚げ、長葱の順に加えて炒め、④と水を加え味付けをする。
4. 煮込んで鶏むね肉と厚揚げに火が通ったら、水溶き澱粉でとろみをつけてできあがり。

放射性物質の測定検査

<11月12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ホンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

ウイルスに負けるな!

手をきれいに洗おう!

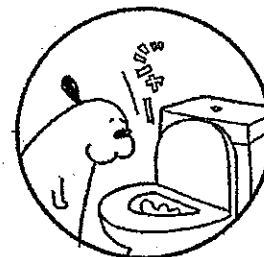
手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

