

給食だより 2月号

2月の地産地消
 米 にんじん 白ねぎ にんにく
 干しいたけ 若さのみそ ゆず果汁
 だいず ちりめんじゃこ ほしえび
 相生産豆腐

2月のかみかみ献立
 1日 (木) チリコンカン
 8日 (木) ドライカレー
 15日 (木) ウィンナーと豆のパスタ
 22日 (木) ポークビーンズ
 29日 (木) 切干大根のソテー

2月4日は「立春」と、暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと朝起きるのが大変かもしれませんが、朝ご飯は必ず食べましょう。特に、体を温めてくれるお汁やスープがおすすめです。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ご飯をしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう。



2月3日は節分です



節分とは、もともと季節をわける日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。旧暦では立春と正月が近いこともあり、立春の前日が節分行事の代表になったといわれます。

「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

2月2日(金) 節分献立
 ごはん 牛乳
 いわしの蒲焼き
 白菜の甘酢和え
 根菜のごまみそ汁
 節分豆



日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品



大豆はたんぱく質をはじめ、脂質やビタミン・ミネラルなども豊富に含まれ、畑の肉とも言われています。いろいろな食べ物に変身し、豆腐や納豆などの食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料まで様々で、日本型食生活を支える大事な食品です。

若さのみその「寒仕込み」

味噌は、1年で一番寒い時期に仕込みが行われます。相生市若狭野町でも、特産品の「若さのみそ」の寒仕込みが最盛期を迎えています。11月下旬から4月上旬頃まで、毎日8人で仕込みが行われ、たるで8か月ほど熟成させてできあがります。今年は8トンの若さのみそが出来上がる予定だそうです。

若さのみそは、若狭野町で作られたお米と佐用町の「夢さよう」という品種の大豆を使用し、丁寧に手造りされている味噌です。無添加で塩分控えめ、自然発酵させた優しい味わいが特長で、学校給食でも月に1～2回「若さのみそのみそ汁」が登場しています。



令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう！“魅力めし”



油みそ

豚ひき肉とニラを、ごま油と生姜で炒め、赤みそや砂糖などで味付けした沖縄名物のごはんのお供です。沖縄の言葉で、アングンスー（アング：油、ンスー：みそ）とも呼ばれます。

お米一口メモ ⑧世界の米料理

米は、食べる米の品種には違いがありますが、主にアジアの国々を中心に主食として食べられています。世界には米を使った様々な料理があります。



バエリア(スペイン)
 海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は違います。



ナシ・ゴレン(インドネシア)
 ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



カオ・ラム(タイ)
 竹筒にもち米と砂糖、ココナッツミルクを詰めて、加熱した料理です。



ビビンバ(韓国)
 ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて混ぜて食べる料理です。



まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

