

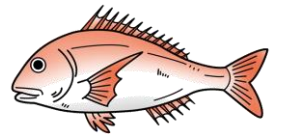
おいしい旬の食べ物 見つけよう！

寒い日が続きますが、みなさん体調管理はできているでしょうか。煮込み料理や温かい汁物などがおいしい季節ですが、からだもあたたためてくれ、旬の食材をたくさん食べることもできます。旬の食材は栄養価が高いので、しっかり食べてしょうぶな身体を作っていきましょう！

2月の旬食材 ～給食のこんだてより～

・鯛（5日：鯛と野菜のマスタードソテー、24日：鯛茶づけ）

国の事業（国産農林水産物販売促進緊急事業）により、愛媛県産の真鯛が給食用の食材として提供されることになりました。愛媛県の真鯛養殖業は、全国第1位です。24日の鯛茶づけは、鯛の“あら”でとっただしも使用する予定です。生産者の方が心をこめて育てた鯛を、ぜひ味わってみてくださいね。



・ブロッコリー&カリフラワー（2日：花野菜のサラダ）



ブロッコリーやカリフラワーの私たちが食べている部分は、花のつぼみが集まったものです。そのため、これらを花野菜と呼ぶことがあります。どちらも、冬が旬の野菜です。

・菜の花（15日：菜の花ソテー）

節分を境に、暦の上では春になります。春の訪れを教えてくれる食材の一つと言われる菜の花は、2～3月ごろが旬だとされています。ビタミンCを多く含む菜の花は、かぜをひきやすい季節の変わり目に食べることで、体調をととのえてくれるそうです。



・いちご（18日）



本来、いちごの旬は4～5月ですが、出荷量が一番多いのは年末だそうです。それに合わせてハウス栽培の技術が進んだため、年末から春にかけて出回るようになりました。

節分 ～今年の節分は2月2日です！～



節分は、季節の変わり目をさしています。邪気を落として、新しい年に幸運を呼び込むための行事が、日本各地で行われてきました。“邪気＝鬼”が家に入ってこないように、豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを玄関に飾ったりします。関西地方では、お願いごとをしながら恵方巻きという巻きずしを食べる習慣があります。給食でも、2月1日に節分献立が登場します。

❖卒業生のリクエスト給食 ～「あなたのもう一度食べたい！」がかなう…かも～

リクエストの多かったものは、献立名に❖マークがついています。みなさんに書いてもらった『好きな理由』や『給食の思い出』を、一部紹介します！

- ❖恵方巻き（1日） …みんなでわいわいしながら楽しく食べることができ、おいしかった。
- ❖ABC スープ（2日） …みんなで新出の英単語をつくり、暗記をした思い出があるから。自分の名前を探すのが楽しかった。
- ❖チキン-マスタード-ソテー（2日） …チキンとマスタードの相性が良く、残ったマスタードもパンにつけたりできる。
- ❖ライスボール（5日） …食感がよく、もちもちしてあまく、あげパンにも勝つことができる最高のライスボール。
- ❖わかめごはん（22日） …塩が効いていておいしかった。