

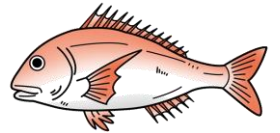
おいしい旬の食べ物 見つけよう!

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しるもの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からだ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 (8日: 鯛と野菜のマスタードソテー、26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。26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。



・せり (9日: だまこもちなべ)



せりの旬は2~4月です。「七草がゆ」として食べられる「春の七草」のひとつであるため、出荷のピークは1月ですが、その時期のものはまだ小さいです。芽をのばし莖や葉がやわらかい2~4月ごろが、最もおいしく頂ける旬の時期だそうです。“だまこもち”とは、秋田県の郷土料理で、お米でつくったおだんごのことで、秋田県では、なべに入れて食べる人が多いそうです。

・菜の花 (12日: 菜の花ソテー)

節分を境に、こよみ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 (26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。悪いものを落として、新しい年に幸運をよびこむための行事が、日本各地で行われてきました。“悪いこと=おに”が家に入らないように、豆をまいたり、ひいらぎのえだにいわしの頭をさしたものをげんかんにかざったりします。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2日に節分こんだてが登場します。

☆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、こんだて名に☆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!

- ☆キムチチャーハン (A:3日、B:5日) ...おいしくて、キムチが好きになったきっかけでもあるから。辛さひかえめになっていて、とても食べやすかったから。
- ☆ツイストさとうあげパン (18日) ...あまくて、外はサクサク、中はふわふわなところが好きだから。その日はしあわせな気分でご給食をまっています。いつもよりクラスが明るくなります。
- ☆チキンスターキマスタートソース (18日) ...チキンとマスタードのあいしょうがとてもよくて、おいしかった。