おいしい発見！旬の食べもの

食べものが１番おいしい時期を「旬」といいます。旬の食べものは、新鮮でおいしく、栄養価が高いです。また、たくさんの量が一斉に市場に出回るため、価格も安くなります。

まだまだ、寒い日が続きます。旬の食べものを食べて、元気に過ごしましょう！

２月が旬の食べものを紹介します。

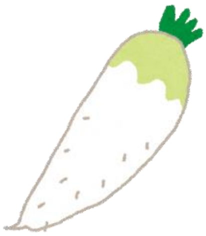
・さば（２１日：さばのみそ煮）

さばの旬は９～２月です。「さば」にもたくさんの種類があり、給食に登場するものは、「タイセイヨウサバ」と呼ばれています。背中にあるはっきりとしたしま模様が特徴的です。

・白菜（２１日：白菜和風スープ　など）

白菜の旬は１０～２月です。白菜といえば、葉がぎゅっとまかれ、球のような形をしている印象が強いと思います。しかし、球のようになっていない「山東菜（さんとうさい）」と呼ばれるものも白菜の仲間です。白菜は甘みが強く、鍋の具やつけものにオススメの野菜です。

・大根（２４日：けんちん汁　など）



大根の旬は９～３月です。大根は大きく、長く、太い野菜のため、部位によって味や食感がちがいます。上の部分（葉に近い部分）は甘みが強く、サラダなどの生で食べる料理におすすめです。真ん中はしっかりとした肉質が特ちょうで、一番甘みが強く、おでんなどの煮物（にもの）に、下の部分は繊維（せんい）が多く、辛味が強いため、大根おろしやみそ汁の具に向いています。

・いちご（２１日）

本来のいちごの旬は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。

2月3日
せつぶん
節分

節分とは、その名のとおり「季節を分ける」ことを意味しています。本来は、春・夏・秋・冬と年に４回『節分』がありますが、今では春になる日（立春）の前日のことをさすようになりました。

節分と言えば、豆まきを思いうかべる人が多いと思います。「鬼は外！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆をまくことで悪いことを追い払うためだと言われています。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを玄関にかざる習慣もあります。

給食では、３日に『節分献立』として、「小いわしフライ」「恵方巻（えほうま）きの具」「鬼退治汁（おにたいじじる）」が登場します。