



しゅん

旬の食べもの、み~つけた！



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（4日：さばのみそ煮）



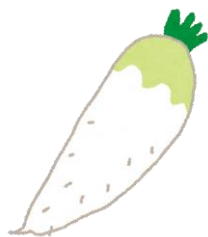
さばの旬は9～2月です。「さば」にもたくさんの種類があり、給食に登場するものは、「タイセイヨウサバ」と呼ばれています。背中にあるはっきりとしたしまもようが特ちょう的です。

・白菜（4日：うま塩白菜 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」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：ピリ辛和え 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、下の部分は繊維が多く、辛味が強いので、大根おろしやみそしるの具に向いています。

・いちご（22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。「おには外！」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はらうためだと言われています。また、ひいらぎのえだにいわしの頭をさしたものを玄關にかざる習慣もあります。

給食では、2日に『節分献立』として、「小いわしフライ」「恵方巻きの具」「鬼退治汁」が登場します。

