



2月給食だよ



やまとつくんとこころちゃん

東大和市学校給食センター

2月3日は節分です。節分が終わると、翌日、4日には立春を迎え、暦の上では春がやってきます。

しかし、春といっても、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。風邪をひかないように、暖かい格好をし、

温かいものを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

節分 (立春の前日、2月3日ころ)

家の戸口にヒイロキイチゴ(ヤイカガン)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるカツネの好物の油揚げや、油揚げでずし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし 初午団子 しもつかれ

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。

蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

～給食物資の産地等～

学校給食の物資は、国の基準に基づき市場に流通しているものを使用しております。学校給食に使用する食材の産地等(予定)は以下のとおりです。野菜等の産地については、市場での調達により産地が変わるため、1月の実績を掲載しております。

Table with 2 columns: 種類, 産地. Rows for 牛乳 (神奈川県, 千葉県, 栃木県, 群馬県, 宮城県, 岩手県, 青森県, 北海道).

Table with 2 columns: 種類, 産地. Rows for 野菜等 (たまねぎ, にんじん, じゃがいも, キャベツ, こまつな, だいこん, しょうが, にんにく, きゅうり, かぶ, ねぎ, ブロッコリー, はくさい, 里芋, ごぼう, さつまいも, 夢オレンジ).

Table with 2 columns: 種類, 産地. Rows for 米 (精白米, もち米).

Table with 2 columns: 種類, 産地. Rows for 肉 (豚肉, 鶏肉).

Table with 2 columns: 種類, 産地. Rows for 魚介類 (シイラ, ホキ, ほっけ, めひかり, むきえび).

* 東大和市公式ホームページにて、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等の内容を掲載しております。アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・学校」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食の献立について」、「なつかしくてあたたかい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

大豆博士になるう! OXクイズ

大豆についてのクイズです。○か×かで答えましょう。

- Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければならない。
Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。
Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。
Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。
Q5 大豆と小麦、塩、麹から、しょうゆが作られる。
Q6 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。
Q7 豆腐を凍らせて作る食べものがある。

こたえ
Q1=×(落花生をまく地域もある。)
Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したもの。)
Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)
Q4=×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)
Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)
Q6=×(片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)
Q7=○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)

ぎゅうにゅう 牛乳のおはなし

突然ですが、みなさんに牛乳についての質問です。「牛乳の味は、いつも同じだと思いますか?それとも、違うと思いますか?」実は、牛乳は、《季節や牛が食べるエサの種類、牛が育った地域》によって味が違います。牛は、暑さに弱く寒さに強い動物なので、牛が出すミルクの量や、ミルクに含まれる乳脂肪分は、気温による影響を大きく受けます。冬の時期は、寒さに負けないように牛は脂肪を蓄えるので、ミルクに含まれる乳脂肪分が一年の中で最も多くなり、コクの強い飲みごたえのある味になります。今の時期しか味わえない、『冬の牛乳』を感じてもらえると嬉しいです!

～お知らせ～
* 給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しています。また、食材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品として表に記載されていない場合でも、少量混入する可能性があります。* ドレッシング等の調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変ります。詳細な成分等については、給食センター栄養士までお問合せください。

～保護者の皆様へ～
当市の給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツは使用していません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。また、アレルギー等の理由により牛乳の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳のみです。緑茶、ヨーグルト、コーヒー牛乳等は提供されますので、ご注意ください。

