

がつ か せつ ぶん
2月3日は節分です!



おに そと ふく うち
「鬼は外、福は内」

せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ お はる うつ
 節分は立春の前日、冬が終わって春に移ると
 いう季節の変わり目を意味します。豆まきは、
 わざわ あい はら ふく よ こ ねが こ
 災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込
 めて行われてきました。

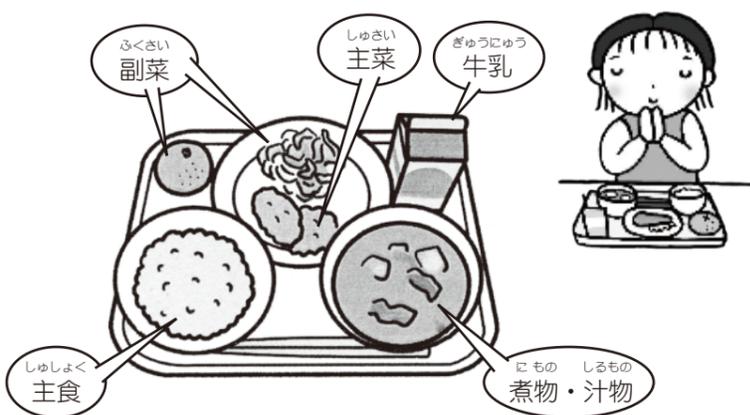
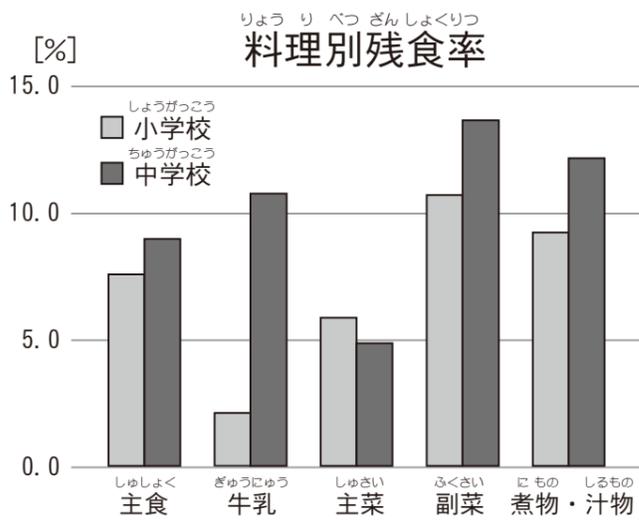
まめ か だいず はたけ にく よ
 豆まきに欠かせない大豆は、畑の肉と呼ばれ
 るくらい栄養たっぷりです、いろんな
 かたち へんしん た
 形に変身して食べられています。

だい ず しち へん げ

大豆の七変化

- その一 畑で育てるの術 (えだまめ・大豆)
- その二 暗い所で育つ術 (もやし)
- その三 火でいるの術 (いり豆 きなこ)
- その四 そのまましぼるの術 (大豆油)
- その五 コトコト煮るの術 (煮豆)
- その六 煮て、しばって固めるの術 (とうふ)
- その七 はっこの術 (みそ しょうゆ なっとう)

ざん りょうちよう さ けつ か し
残量調査結果のお知らせ



がつ がつ だい しゅつめ かかん ぎょうりよく ざんりょうちようさ
 6月、11月の第3週目の5日間、みなさんにご協力いただいた残量調査の
 結果をお知らせします。
 ざんしよくりつ しょう ちゅうがっこうべつ がつ がつ へいぎん ざんしゅつ
 残食率は、小・中学校別に6月と11月の平均を算出しています。

◎主食については、パンに比べてごはんの残食が目立ちました。これらは黄の
 食べ物で、みなさんの体のエネルギー源になります。特に冬場はエネルギーを
 たくさん使います。しっかり食べてくださいね。
 ◎牛乳は小学校と中学校で大きく差がみられました。カルシウムは、丈夫な骨
 を作る大事な材料ですが、骨の成長期は20歳頃までといわれています。今の
 うちにカルシウム貯金をして、健康な骨を目指しましょう。
 ◎主菜は小学校・中学校ともによく食べられていました。主菜は肉や魚などの
 赤の食べ物で、体を作る役割があります。この調子でしっかり食べましょう。
 ◎副菜のうち、果物はよく食べられていましたが、和え物は少し残食が多いよ
 うです。緑の食べ物である野菜や果物は、体の調子をととのえて、かぜをひき
 にくくする作用があります。ぜひ食べてください。
 ◎煮物・汁物に関しては、6月よりも11月の方が、よく食べられていました。
 お汁には食材のうま味や栄養が溶け出しています。水分補給にもなるので、し
 っかり食べてほしいと思います。

ざんりょうちようさ まいとしおこな こんねんど ぜんねん くら ぜんたいき げんしろう
 残量調査は毎年行っていますが、今年度は前年と比べて、全体的に減少して
 いました。この調子で、これからも食べ物を大切に思いながら食べるようにし
 ましょうね。
 ぎょうしよく けっか こんご こんだてさくせい ちようり くらう かせ
 給食センターでも、これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重
 ねていきたいと思っています。

おすすめ
給食レシピ

- 《材料》 《4人分》
- サラダチキン 60g
 - にんじん 2/3本
 - すりごま 大さじ1/2
 - A レモン果汁 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 塩 ひとつまみ

～ にんじんしりしり ～

《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせ、砂糖と塩を溶かしておく。
- ② サラダチキンは手で細かくほぐす。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。ゆでて火を通したらザルにあげ、冷ます。
- ④ ①②③とすりごまを合わせて、和えたら出来上がり。

※にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理で、「しりしり」は千切りという意味の
 沖縄の方言です。本来は、にんじんを卵などと一緒に炒めて味付けをして作られ
 ますが、和え物として、給食用にアレンジしています。