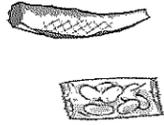


2月の献立より

毎日の給食に使用する食品の栄養や旬、行事献立の紹介、給食指導など食に関する指導のポイントを各校に提供しています。
日めくり式の「給食カレンダー」として教室などに掲示されるほか、給食時間の放送などにも活用されています。

2月5日(水)

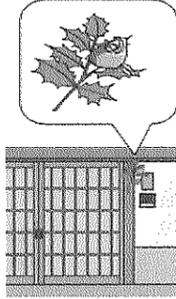
節分



給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。

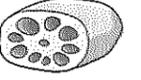
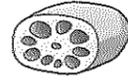
季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日を「節分」と呼びますが、一般的には立春の前夜を「節分」と呼ぶことが多いです。

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うために、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする習慣があります。鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝に刺して、家の入り口に立てる習慣もあります。



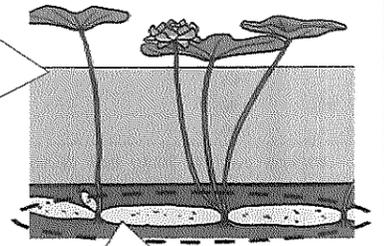
2月13日(木)

れんこん



れんこんは、「蓮(ハス)」の根の部分ではなく、土の中に深く伸びた地下茎の部分です。浅い活地などで栽培されます。

れんこんは、6つの基礎食品群では、主にビタミンCを多く含む食品群(4群)に分類されます。食物繊維も豊富に含まれています。



この部分がれんこんです。

2月17日(月)

なにわうどん

「きつねうどん」とは、三角に切って甘辛く煮たうすあげをのせたうどんのことです。

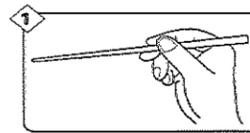
ほくしてから
のせましょう。



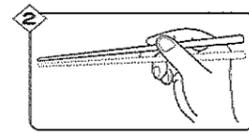
大阪で生まれたと言われる「きつねうどん」に、大阪で昔から作られている伝統的な食品の1つである「とろろこんぶ」をのせて食べるうどんを、大阪市の給食では、『なにわうどん』とよんでいます。

2月18日(火)

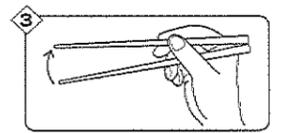
はしの正しい持ち方



親指と人差し指と
中指で1本持つ。



下のはしは親指の付け根
と薬指で支え、動かさない
ようにする。



正しく持てたら、上のはしだけ動かしやすくなります。

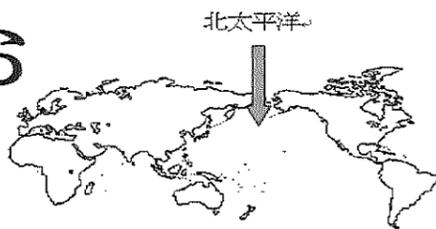
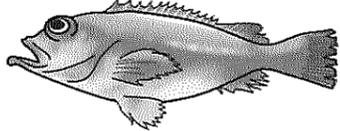


はしを正しく持つことで、食べ物をつまむ、切る、すくうなどの動作がしやすくなります。見た目にも気持ちはよいです。



2月21日(金)

あかうお



一般的にあかうおと呼ばれているものには、「アラスカメヌケ」「モトアカウオ」「チヒロアカウオ」などがあります。給食で登場するあかうおは、「アラスカメヌケ」です。

北太平洋の寒くて深い海にすんでいます。体長は40～50cmぐらいのものが多くいます。

2月26日(水)

いちご



いちごは、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸等を多く含む果物です。特にビタミンCが多く、100g中に62mg含まれています。給食でいちごを3個食べると、1食分に必要なビタミンCの約70%をとることができます。

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンをつくるのに必要なビタミンです。

大豆のカラフルサラダ

大豆

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質を多く含んでいます。他にも、脂質、ビタミン、無機質などもバランスよく含まれた栄養価の優れた食品です。ただ、大豆の組織は非常に固くて消化が悪いので、古くからとうふや納豆、きな粉、おから等、加工して食べられてきました。

大豆を調理する場合、時間を要しますが、水煮大豆などを使用すれば手軽に食べることができます。



(材料: 4人分)

- 水煮大豆 …… 50g
- きゅうり …… 1本
- にんじん …… 1/2本
- プチトマト …… 8個
- コーン(缶) …… 40g
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

(作り方)

- ①にんじんは1cm角に切り、ゆでる。きゅうりは1cm角に切る。プチトマトは1/4に切る。水煮大豆、コーンは液汁を十分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え、あえる。

(大阪市栄養教職員研究会)

Table with 7 columns (3月 to 7日) showing school lunch menus. Each column lists ingredients and quantities for different days. Includes a '部分の行事献立' (Partial Event Menu) section for the 5th day.

Table with 4 columns (10月 to 14日) showing school lunch menus. Includes a 'パンの種類' (Bread Types) section with a list of breads and a QR code for more information.

Table with 5 columns (17日 to 21日) showing school lunch menus. Includes a '個別対応献立(ふ)' (Individual Correspondence Menu) section for the 20th day.

Table with 4 columns (25日 to 28日) showing school lunch menus. Includes a '個別対応献立(鶏卵)' (Individual Correspondence Menu) section for the 27th day and a '調理法はこちらをご覧ください' (Please see the cooking method here) section with a QR code.