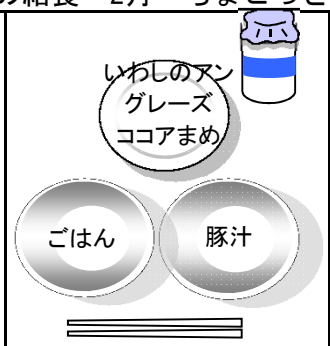
今週の給食　2月　ちょこっと食育　Ｎｏ．１

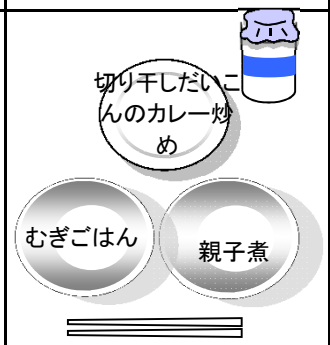
3日　月曜日



節分について　　3日（月）

節分は季節の変わり目のことをいい、今では、冬から春に季節が変わるときを俗に節分といいます。節分には、豆まきをしますね。豆まきをすることで、豆に宿る霊力で災いや病気を追い払うといわれます。豆を年の数やそれに1つたした数をたべると1年間元気にすごすことができるといわれます。また、巻き寿司をその年の恵方とよばれる方角にむかって無言で食べるとよいことがおこると言われます。また、鯨をたべると、大きな幸せをつかむことができるといわれます。節分と鰯の関係は、いわしの頭を軒先につるしておくと、そのにおいで災いや病気を追い払うことができるといわれます。今日は節分にちなんで、いわしと大豆を給食でいただきましょう。

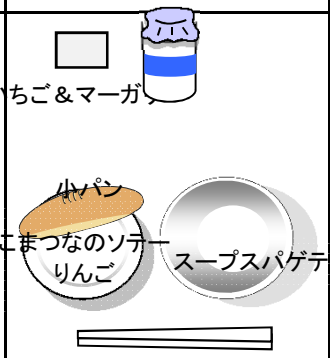
4日　火曜日



いちごについて　　4日（火）

12月から3月に市場にでまわる、いちごは、主にハウスいちごです。いちごの本来の旬は、4月から6月です。いちごには、豊富なビタミンCとカリウムを含み、1日に5粒から6粒食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。いちごは、新しさが命のフルーツです。買ってきたら早めに食べるようにしましょう。へたの部分からビタミンCがとけでるので、洗ってからへたをとり、すぐに食べるようにしましょう。

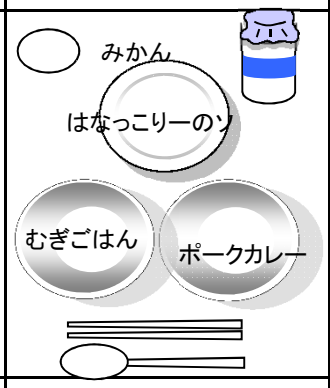
5日　水曜日



スープスパゲティについて　　5日（月）

スープスパゲティはクリームスープのなかにゆでたスパゲティをいれています。ミートスパゲティなどのように、炒めて仕上げるのとちがい、スープの中にいれます。クリームスープは、バターをとかして、小麦粉をいためて、牛乳をいれてとろみをつけて作ります。つるつるとした食感で食べやすく、そしてとろみのついたスープでからめてあるので、あたたかく食べると体をあたたまります。

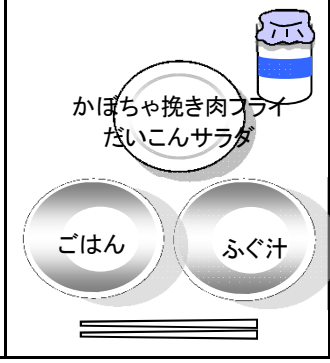
6日　木曜日



はなっこりーについて　　6日（水）

はなっこりーは、花野菜です。野菜には、根の部分をたべる野菜、茎の部分を食べるやさい、実の部分を食べる野菜などさまざまです。はなっこりーは、収穫が 遅れると、黄色の花がさくように、花の部分をたべます。花の部分を食べる野菜には、ブロッコリーやカリフラワーなどもあります。はなっこりーは、ブロッコリーと中国野菜のサイシンをかけあわせて作られました。山口県の 農業 試験場でつくられた、山口県のオリジナル野菜です。免疫力をたかめ、病気を予防するはたらきがあります。

7日　金曜日



ふくについて　　7日（金）

今日は2月9日、「ふくの日」です。ふぐといえば、下関の 彦島のはえどまり市場が有名です。日本全国の80％がここで水揚げされます。山口県ではふぐのことを「ふく」といいます。これは、「福がくるように」という縁起をかついでいるからです。その昔、ふぐは朝鮮 出兵の時に兵士がおなかをこわしたことから、豊臣秀吉がふぐを食べることを禁じました。それから、明治時代になり、伊藤博文がふぐをたべ、ご禁制がとかれたということです。ふぐは、毒をもつので、免許をもっている人でないと、調理ができません。今日は、そのようなふぐを「ふぐ汁」にしています。体の中からあたたまりましょう。