

Table with columns: 日 (曜日), おしらせ エネルギー, こんだてめい, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, 食育メモ. Rows include dates from 1 (木) to 16 (金) and an average row.

節分 豆知識

「節分」とは、季節の節目である立春・立夏・立秋・立冬の前日をいい、年4回あります。日本では、寒い日から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事と共に現在まで伝えられています。



☆ぼんかん☆

ぼんかんは酸味が少なく甘味が強く、そのじょうのう(果実を包む袋)はとても柔らかいため、袋ごと食べられて便秘予防にもつながります。じつはぼんかんは、清美オレンジとの交配で、デコボンの親でもあります。

2月9日から
2月25日は
平昌オリンピック



2月9日から2月25日までの17日間、オリンピック冬季競技大会が韓国の平昌で開催されます。スキヤスノーボード、スケート、ボブスレー等、いろいろな種類の競技があり、楽しみですね。岩手県からも日本代表として選ばれ出場する選手がいますので、みんなで応援しましょう。

平昌オリンピック開催を記念して、9日の給食に代表的な韓国料理を取り入れました。韓国では、お餅を「トッ」と呼びます。韓国のお餅の種類は数多く、おやつ、料理、お祝いの席などよく食べられています。今回は、卵スープの中にトックが入った「トックク」が登場します。そのほか、家庭料理の定番チャプチェやみなさんすでにお馴染みのナムル、ごまの風味がよい韓国風味付のりも出しますので、楽しみにしてください。

★キムチ (김치) ★

キムチは、白菜や大根などの野菜に、粉とうがらし、にんにく、しょうが、ねぎ、あみの塩辛などを加え、乳酸発酵させて作る朝鮮半島の漬物です。そのまま食べるだけでなく、炒め物や汁物などに使われ、日本でも親しまれています。キムチを使った料理は、給食でも人気です。



給食だより

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

◆◆◆ 節分 ◆◆◆

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



和食に欠かせません！

大豆製品

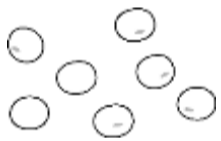
大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみよう。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



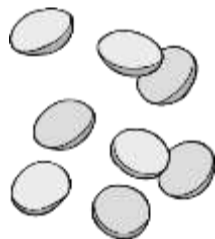
あずき



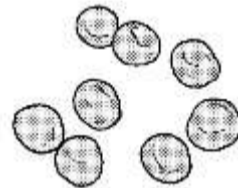
いんげん豆



レンズ豆



えんどう



ひよこ豆



大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

形がひよこに似ています。ガルバンソーとも呼ばれています。

ちょっとまって！ それは給食マナー違反！



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

◎2月分使用食品（産地）

※使用した食材の産地をお知らせします。

	種類	産地		種類	産地		種類	産地
黄 の 食 品	米(金芽米含)	奥州市(H29年度)	赤 の 食 品	飲用牛乳	奥州市・金ケ崎	緑 の 食 品	だいこん	奥州市・神奈川県
	麦	日本		調理用牛乳	西和賀		はくさい	奥州市・埼玉県
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	オーストラリア		ねぎ	奥州市・岩手県
	ナン	アメリカ・カナダ		みかんヨーグルト	北海道		たまねぎ	北海道
	うどん(米粉1割混)	岩手県・奥州市		ヨーグルト	宮城県		にんじん	奥州市・岩手県
	トック	日本		鶏卵	奥州市		チンゲンサイ	奥州市
	白玉もち	タイ		玉子焼き	岩手県		ごぼう	奥州市・青森県
	マカロニ	アメリカ・カナダ		鶏肉	岩手県		きゃべつ	神奈川県・愛知県
	米粉マカロニ	日本		牛肉	奥州市		きゅうり	宮城県
	かやきせんべい	岩手県		豚肉	岩手県		こまつな	奥州市
	焼き麩	アメリカ・カナダ		ベーコン	オランダ・デンマーク		なばな	奥州市
	パン粉	アメリカ・カナダ		ウインナー	北米・ヨーロッパ		緑豆もやし	岩手県
	卵めん	奥州市		ヒレカツ	日本		おろしにんにく	日本
	じゃがいも	北海道		牛肉コロッケ	岩手県		おろししょうが	日本
	こんにゃく	群馬県		油揚げ	奥州市		れんこん	茨城県
	緑豆春雨	タイ		生揚げ	奥州市		赤パプリカ	宮城県
	かたくり粉	北海道		豆腐	奥州市		黄パプリカ	宮城県
	白ごま	中南米		スティック納豆	日本		ほうれんそう	奥州市
	粉末アーモンド	アメリカ		高野豆腐	アメリカ		大豆もやし	栃木県
	マヨネーズ	日本		ミックスビーンズ	茨城県・北海道・山形県		にら	落ち技研
米ぬか油	日本	ゆで大豆	岩手県	水菜	茨城県			
ごま油	南アフリカ	みそ	奥州市	切り干し大根	宮城県			
バター	北海道	わかめ	岩手県	トマトピューレ	岐阜県・愛知県			
杏仁豆腐	北海道	のり	日本	梅びしお	日本			
		韓国味つけのり	韓国	白菜キムチ	岩手県			
		海藻ミックス	三陸	冷凍グリーンピース	ニュージーランド			
		かまぼこ	すり身:アメリカ・タイ	冷凍ホールコーン	北海道			
		いわしつみれ	日本	冷凍ブロッコリー	九州			
		ツナフレーク	中部太平洋	冷凍いんげん	北海道			
		たら	アルゼンチン	えのきたけ	宮城県・花巻市			
		さば	ノルウェー	しいたけ	岩手県			
		ちくわ	すり身:アメリカ・タイ	マッシュルーム	日本			
		鮭タルタルフライ	日本	きくらげ	岩手県			
		かつおぶし	日本	ぶなしめじ	長野県			
		ちくわ磯辺揚げ	アメリカ・タイ	まいたけ	新潟県			
		根菜いわしフライ	千葉県・北海道	ぼんかん	愛媛県			
		なると	すり身:アメリカ・タイ	みかん	和歌山県			
		えび	インド	りんご	奥州市・岩手県			
		いかの天ぷら	ペルー	レモン果汁	アメリカ			
		えびの唐揚げ	バングラディッシュ	みかんシロップ漬け	日本			
		ぶり	鳥取県	黄桃缶詰	南アフリカ			
				いよかん	愛媛県			
				はるか	愛媛県			
				でこぼん	長崎県			