

# 2月 はいぜんひょう

(小学校)

いきはやしとうぶがっこうきゅうしよく  
諫早市東部学校給食センター

2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
<p>れんごんのいためもの ハンバーグの おろしソースかけ</p> <p>ごはん オニオン スープ</p>	<p>いちご にくみそなっとう</p> <p>ごはん ぶたにくと だいごんの べっこうに</p>	<p>タルタル ソース</p> <p>くきわかめの すのもの あじフライ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>アーモンドあえ チキンカツ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>ほうれんそうと たまごのいためもの てりやきチキン</p> <p>みかんパン ポテトスープ</p>
<p><b>地場産物使用推進週間について</b></p> <p>2月3日から9日は「地場産物使用推進週間」です。身近な地域でとれたものをその地域で消費しようと勧められている1週間です。米や魚、肉、卵、牛乳、みかんパンのみかんや、いちごも長崎県産です。</p>	<p><b>いちごについて</b></p> <p>江戸時代末期にオランダ人によって長崎に持ち込まれたのが、日本でのいちご生産の始まりであると言われています。いちごはビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、かぜ予防に役立つなどの体の調子を整えてくれます。</p>	<p><b>あじについて</b></p> <p>あじは、長崎県でもよくとれる魚のひとつです。「味」がよいのでこの名前がついたとも言われています。えらから尾びれにかけて伸びる線のように見える部分に沿って、硬く割ったウロコがあります。これを「ゼイゴ」と呼び、あじの仲間だけに特徴です。</p>	<p><b>はしの持ち方について</b></p> <p>みなさんは箸を上手に持てますか？下の箸は親指の付け根と薬指で持ちます。上の箸は鉛筆を持つように持ちます。美しい箸使いは、料理が食べやすいだけではなく、周りの人も気持ちよく食事をすることができます。正しい箸の持ち方で食事ができるといいですね。</p>	<p><b>みかんパンについて</b></p> <p>みかんパンは、長崎県でとれたみかんを使って作られたパンです。何度も改良されて、今のおいしいみかんパンになりました。みかんの風味がよい、みかんパンを味わってください。</p>
<p>ごまあえ さかなのたつたあげ</p> <p>ごはん にくみそに</p>	<p>きゅうりの ピリッとづけ とりとこんさいの ひらつくね</p> <p>むぎごはん すきやき</p>	<p>はるさめの ごもくいため しるみざかなフライ</p> <p>むぎごはん のりふで</p>	<p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>しょうこっぺパン スパゲッティ ミートソース</p> <p>5,6年生はどんぶりにつく。</p>	
<p><b>みそについて</b></p> <p>みそは、地域によってたくさんの種類があります。大豆と麦こうじで作る「麦みそ」や大豆と米こうじで作る「米みそ」などです。みその色や味は、こうじ、塩、ねかせる期間などで違ってきます。今日の肉みそ煮には、米みそを使っています。</p>		<p><b>すきやきについて</b></p> <p>すき焼きは、江戸時代の終わりごろから食べられるようになりました。農業で使う、「すき」という道具の金属部分を、鉄板のかわりにして魚や豆腐などを焼いて食べたことが、すき焼きの始まりと言われています。</p>	<p><b>のりふでについて</b></p> <p>のりふでは、島根県出雲市の郷土料理です。のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはして持ち上げると、のりが筆の先のようになることが名前の由来です。正月など、特別な日に食べられています。</p>	<p><b>手洗いについて</b></p> <p>手はきれいに洗えていますか？手には見えないばい菌がたくさんいます。特に給食前は、ていねいに洗いましょう。石けんを使いよく泡立て、手のひら、甲、指先、つめ、指の間を洗い、よくすすぎます。そして清潔なハンカチでふきましょ。</p>
<p>りんご とりとこんさいの ケチャップいため</p> <p>ごはん にくだんごの スープ</p>	<p>チーズ だいごんサラダ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>5,6年生はどんぶりにつく。</p>	<p>やさしいため かつおの ごまがらめ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>にらともやし いためもの やさしいコロケ</p> <p>キムタク ごはん けんちんじる</p>	<p>フレンチサラダ オムレツ</p> <p>くろごとうパン チリコンカン</p>
<p><b>りんごについて</b></p> <p>りんごには、ペクチンという食物せんいが含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。かぜをひいた時や、おなかの調子が悪い時には、りんごをすりおろして食べるといいですよ。</p>	<p><b>大根について</b></p> <p>大根の旬は冬です。寒くなると甘くなりおいしくなります。大根には、消化を助ける働きがあります。大根は、下の方が辛味が強く、葉がある上の方にいくにつれて甘くなります。料理によって使う場所を変えるとおいしくなります。今日は、サラダにしています。</p>	<p><b>鹿児島県の料理について</b></p> <p>（郷土料理の資料をご覧ください。）</p>	<p><b>キムタクごはんについて</b></p> <p>今日は、ごはんにキムチとたくあんを混ぜ込んだ「キムタクごはん」です。これは、長野県の学校給食の人気メニューです。子ども達に、長野県の大いなる食文化である漬物をおいしく食べてほしいという思いから、生まれたそうです。</p>	<p><b>チリコンカンについて</b></p> <p>チリコンカンは、アメリカの料理です。「チリコンカルネ」とも呼ばれています。「チリ」は「唐辛子」、「コン」は「〜と一緒に」、「カルネ」は「牛肉」の意味があります。</p>
<p>にんじんのきんぴら しゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ごますあえ さばのソースかけ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>なのはなあえ とりのからあげ</p> <p>ちらしずし すいもの</p>	<p>カリフラワーと ブロッコリーのソテー</p> <p>とりのてりやきパティ</p> <p>コッぺパン マカロニスープ</p>	
	<p><b>中華料理について</b></p> <p>中華料理は、世界三大料理の一つに数えられるほど昔から工夫されてきた料理です。使う材料の種類や調味料、香辛料も多く、調理方法も様々です。地域によって味の特徴も異なり、どこで何を食べてもおいしいと言われています。</p>	<p><b>さばについて</b></p> <p>長崎県は1年間でとれるさばの量が全国で2位です。血液や筋肉をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、さばの脂にはDHA やEPA がふくまれていて、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする働きがあります。</p>	<p><b>ひなまつりについて</b></p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾り、お酒やひし餅などをお供えして、子どもたちが元気に大きくなるようにと願う行事です。今日はちらし寿司にし、ひなあられをつけています。</p>	<p><b>ブロッコリーについて</b></p> <p>ブロッコリーはキャベツの仲間、花のつぼみを食べる冬野菜です。サラダ、あえ物、炒め物、シチューなど、いろいろな料理でおいしくいただけます。栄養が豊富な野菜で、ビタミンCも多く含まれています。風邪などがはやるこの時期、たくさん食べたい野菜の一つですね。</p>