

給食たより 2月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

学校が始まり数週間経ちましたが、生活リズムは整ってきましたでしょうか。風邪や感染症などに負けないよう、朝・昼・夜3食の食事を欠かさず食べましょう。

「節分」について

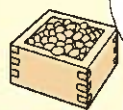
福は内、鬼は外!



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代では12月の犬みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

ふくめ 福豆

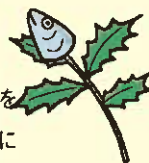
節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



給食にも福豆（いりふくめ）が
 あります。

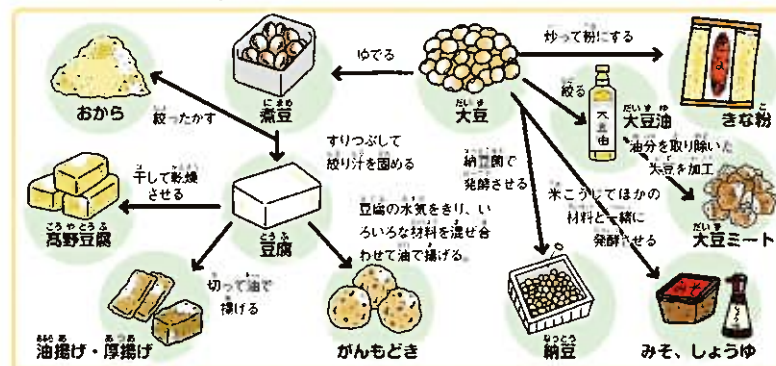
イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追ひ払います。



大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



* 2月のむかわ町給食メニュー *

* 鶴川中学校3年生による 給食考案ANDリクエストメニュー月間 *

鶴川中学校3年生で家庭科の時間に、バランスのよい給食の献立を考えてもらいました。その中から、給食を食べる皆さんがうれしいメニューや、給食でやったことのないメニューなどを今回採用してみました。合わせて、早めの卒業記念も兼ねてリクエストが多かったメニューも入っています。お楽しみに♪
 鶴川中学校3年生リクエスト

- 主食部門：わかめごはん (2/3)・揚げパン (2/25)
 汁物：みそ汁・コーンスープ (2/4)
 主菜：白身魚フライ (2/18)・コロッケ (2/6)
 副菜：入夢シリシリ (2/10)



生徒の考えた献立

- 2月4日(火) 皆さんに大人気コーンスープです。牛乳と豆乳を混ぜてつくるところが今回の特徴です。
 2月7日(金) テーマ：「夢中になれる中華料理」給食でもかに玉が食べたいという要望から採用しました。
 2月13日(木) テーマ：「和食好き」バランスよく、和食でまとめてくれました。
 2月17日(月) 残食も少なく、好きなひとが多いカレーの献立です。ライカレーにすると野菜を小さくするので、苦手なひとでも食べやすいという食べる人のことを考えてくれたメニューです。
 2月20日(木) 塩ラーメン(無介類)・・・いつもと違う調味料で少しだけ雰囲気を変えてみました。
 2月25日(火) リクエストも多かった揚げパンでバランスのよい洋食メニューを考えてくれました。
 2月26日(水) 「オムライス」バランスよく献立を立てるために、食品群を意識してくれました。
 2月27日(木) テーマ：「若き若き定食屋」定食をイメージしてバランスよく考えてくれました。

2月19日(水) *むかわ食育の日*

今日のアイヌ給食は、貴だらを使った『エレクシオハワ』を提供します。主菜には、小坂真実さんのレシピを使った『鮭の塩こうじ漬き』、副菜には、『むかわ町産ほうれん草とハムの和え物』を提供します。



2月分の給食費の口座振替は2月28日(金)です。
※残高不足にご注意下さい。