

# きゅうしょくだより 2月号



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## 今月使用予定の地元食材



米・小松菜・あじみ菜・人参・チンゲン菜・  
ほうれん草・大根・切干し大根・白菜・オレンジ白菜・  
長ネギ・キャベツ・はるみ



◎野菜や果物からビタミンをたくさんとって  
病気への抵抗力を高めましょう。

## わかやまけん 和歌山県から「くじら肉」をいただきます！

和歌山県南部の熊野灘沿岸では、江戸時代の初めに、組織的な古式捕鯨が始まりました。これが、各地に伝えられ、日本の鯨文化をもたらしたといわれています。捕まえた鯨は、肉を食べるだけでなく、皮や脂、内臓、ひげなどあらゆる部分を利用し、捕鯨が地域を支える一大産業でした。昔から「鯨一頭、七浦うるおす」といわれています。

県内には、鯨にまつわる祭りや伝統芸能、食文化が残されていて、太地町では、今も捕鯨が行われています。鯨産業は、地域の人々の生活を支える上で欠かせないものになっています。

給食では、昔はよく鯨肉が登場しました。「鯨の竜田揚げ」が懐かしいな、と思う人もご家族の中にいるのではないのでしょうか。今月の8日に「鯨の竜田揚げ」が登場します。食べたことがあるか、家族の方に聞いてみてくださいね。

## 今月のフルーツ給食



2/28 はるみ

はるみは、「清見オレンジ」と「ポンカン」を掛け合わせてできた品種です。甘酸っぱい果汁が口いっぱい広がりますよ。



## 大豆の大変身



2月3日は節分です。節分には炒り豆を食べますね。それにちなみ、大豆について紹介します。大豆は、炒る、煮る、絞る、発酵させるなど、さまざまな加工によって色々な食品に変化し、私たちの食卓に並びます。給食にも色々な姿に形を変えて登場しているので、探してみてください。

