

きゅうしょくだより 2月号



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。風邪や感染症にかからないよう、手洗い・うがいを忘れず、たっぷりすいみんをとり栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

今月使用予定の地元食材

米・ほうれん草・こまつな・白菜・きゃべつ・大根・春菊
金時人参・にんじん・ねぎ・長ねぎ・ブロッコリー・切干し大根

2月も冬野菜がたくさん登場します。味わって食べましょう。

今月のフルーツ給食

2/6 はっさく入りフルーツポンチ

紀の川市は、はっさくの生産量が日本一です。

フルーツポンチには、シロップ漬けにしたものを使っているのですが、苦みが抑えられて食べやすくなっていますよ。

2/29 はるみ

「はるみ」は「きよみ」と「ぽんかん」を合わせてできたみかんです。酸味が少なく、甘味が強いかんきつです。

和歌山県から「くじら肉」をいただきます！

和歌山県では、太地町のようにくじら漁が盛んな地域もあり鯨肉を食する文化があります。その文化を受け継いでいくため、県では鯨肉を学校給食でおいしく食べてもらう取り組みを進めています。

鯨肉は、牛肉や豚肉に比べて低カロリーで、たんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。また、普段の食事では不足しがちな鉄分も含まれています。

豆のパワーで丈夫な体をつくらう！

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



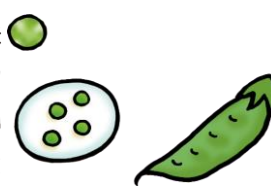
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



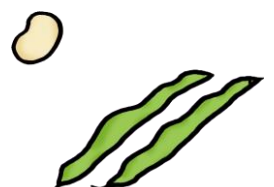
●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやが「さやえんどう」としても食べられます。



●いんげん豆

この豆を伝えたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

