



2月 給食だより

令和2年1月31日
さいたま市立大戸小学校給食室

家庭数

厳しい寒さが続いています、体調はいかがでしょう？
2月3日（月）は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分の日には、戸口に「柊鰯（ひいらぎいわし）」を飾ったり、「豆まき」をしたりして、邪気をはらい、福を迎え入れましょう。

2月3日（月）は節分の日に合わせて行事食にしました。



ひいらぎいわし
柊鰯



大豆を食べよう！

大豆には良質のたんぱく質が、肉に負けないくらい多く含まれています。このことから、大豆は「畑の肉」とも言われています。

大豆は煮る、いる、砕く、絞る、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工品には豆乳、豆腐、みそ、しょうゆ、いり大豆、きな粉、油などがあります。給食では、大豆の加工品をたくさん使用しているので、探してみてくださいね。

いわし

節分に柊の葉といわしの頭を戸口にくりつける習慣があります。節分は季節の変わり目のことで、新しい季節の前に悪魔や病魔を追い払おうと、トゲのある柊や、においの強いいわしを魔除けとして飾るようになりました。

いわしなどの青魚には栄養素が豊富に含まれています。特に、頭の働きを良くするDHAやEPAが豊富です。



バレンタインデー



毎年2月14日はバレンタインデーです。日本では、女性が男性にチョコレートを贈ることが習慣になっていますが、外国では家族や友人などが、お互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。日本のチョコレート会社が欧米のバレンタインデーの習慣を聞いて「バレンタインデーにはチョコレート」という広告を行ったことから、日本でバレンタインデーの習慣が始まったと言われています。

給食では「チョコプリン」を出します。楽しみにしててくださいね。

20日(木)

秋田県の郷土料理

★ ハタハタ ★

秋田県の郷土料理に欠かせない小魚です。給食では「から揚げ」にして出します。

ハタハタから作られる塩汁(しょつつる)という魚醤、漬物、干物などの加工品は、秋田県の特産品です。

★ だまこ汁 ★

ごはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものと言われています。

給食では、鶏肉、ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにゃくなどと一緒に煮込んで作ります。