

2月 給食たより

平成 29 年度 2 月
富士宮市立学校給食センター

厳しい寒さが続いています、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう。

2月3日は節分 節分の食べものを知ろう

節分とは、本来季節の変わり目を意味し、立春、立夏、立秋、立冬の前日をさしています。その中でも、厳しい冬を乗り越えて春を迎える立春は、特に大切とされ、今では節分といえば、立春の前の日を指すようになりました。

豆まき ~なぜ節分に豆をまくの?~



季節の変わり目は病気や悪いことが起こりやすく、それらはすべて鬼のしわざと考えていました。そこで、悪いことをする鬼が来ないようにと願って節分に豆をまくようになりました。

いわし ~なぜいわしを飾るの?~



鬼が嫌いないわしのおいとひいらぎのトゲで鬼を追うため、節分にいわしの頭をひいらぎの小枝にさして、門や軒下に飾るようになりました。

恵方巻 ~なぜ恵方巻を丸かじりするの?~



恵方巻とは、関西地方で節分に食べると縁起のよいとされる太巻き寿司のことです。その年の恵方（今年の恵方は南南東）に向かって、恵方巻きを一言もしゃべらず一気に丸かじりすることで、運を一気に取り込む意味を持ちます。最近では、関西だけでなく全国に広まっています。

大切です朝ごはん!

自分の朝ごはんをふりかえり、確認しよう。

スタート

朝ごはんの働きを知り、
朝ごはんを毎日食べている。

いいえ

食べることから
はじめよう。

おすすめ食材

黄色の食品・・・ごはん パン等
赤色の食品・・・たまご 牛乳等
緑色の食品・・・ミニトマト バナナ等

はい

朝ごはんの主な働き

- ・脳にエネルギーを補給する。
- ・体のリズムを整える。
- ・やる気と集中力を高める。

3色そろった朝ごはんを
毎日食べている。

いいえ

3色そろった朝ごはんを食べられない理由を解決しよう。

- ① 3色そろっていなかった。
- ② 時間がなかった。
- ③ おなかがすいていなかった。
- ④ 嫌いなものがあった。

3色そろった朝ごはんを
食べることで、それぞれがもつ
働きを発揮することができます。

はい

これからも3色
そろった朝ごはん
を毎日食べよう。



①

3色の働きと食品を
覚え、3色そろえようと
したり、朝ごはんづくりに
挑戦したりしよう。



②③

早寝早起きを
し、朝日を浴びる
時間や体を動か
す時間を取ろう。



④

苦手なもの
を食べやすく
する工夫をし
よう。



給食レシピの紹介~キムチクッパ~

【材料 -4人分-】

ぶた肉・・・100g	とうふ・・・1/3丁
おろししょうが・・・少々	根深ねぎ・・・3cm
おろしにんにく・・・少々	水・・・350cc
酒・・・小さじ1	☆しょうゆ・・・小さじ1
人参・・・2cm	☆中華だし・・・小さじ2
大根・・・1cm	☆砂糖・・・小さじ1
水煮たけのこ(小)・・・1/4本	☆オリーブオイル・・・小さじ1/2
乾燥きくらげ・・・1個	☆塩、こしょう・・・少々
キムチ・・・大さじ3	※調味料は目安です。

【作り方】

- ①ぶた肉は細切り、人参、大根、たけのこ、きくらげ(戻してから)は千切り、根深ねぎは輪切りにする。
- ②熱した鍋に油(分量外)を引き、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たらぶた肉と酒を入れて炒める。
- ③ぶた肉の色が変わったら、人参、大根、たけのこ、きくらげを入れてさっと炒め、水を入れて加熱する。
- ④火が通ったら☆の調味料、キムチ、とうふ、根深ねぎを入れてさらに煮込み、仕上げる。

野菜は、もやしやニラなど家にある野菜でアレンジできます。辛さはキムチの量で調整してください。