

2月の給食一口メモ

2023 二本松市東部学校給食センター

<p>1日 さつまいも さつまいもはメキシコを中心とする熱帯アメリカ生まれです。日本には1609年に薩摩(鹿児島県)に伝わり「さつまいも」と呼ばれるようになりました。現在はおいしさや栄養、色合いを考えた品種が開発され、お菓子や加工品にも利用されています</p>	<p>2日 大豆(節) 大豆の「大」という字には、「大きい」というより「大切」だという意味が込められています。その理由は ①「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多い ②豆腐やみそなどいろいろな食品に加工できる ③長く保存できる などです。</p>	<p>3日 うの花 昔、近くに豆腐屋がないところでは、豆腐作りの道具をどこの家でもそろえていました。おからは、大豆から豆乳をしぼって、豆腐を作った残りで、食べ物を粗末にしないように、おから炒り(うの花炒り)などにして、食べられていました。</p>	<p>6日 東和中学校1年 髙橋せな さんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 中学校の部 アイディア賞 「彩り夏野菜ビタミン弁当」の『ふた肉とじゃがいものみそ炒め』を取り入れました。</p>
<p>7日 小浜小学校1年 佐久間ひよひさんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 小学校下学年の部 優良賞 「かぞくのごはん」の『こづゆ風お汁』を取り入れました。</p>	<p>8日 中華くらげ 中華くらげの材料は、東南アジアのインドネシア付近でとれる、「エチゼンクラゲ」や「ピゼンくらげ」のなかまを使っています。水をたくさん含んだくらげを塩に漬けて水分をぬくと、コリコリした食感が残ります。中華料理ではサラダによく使われる食材です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>9日 福島県健康応援メニュー 福島県では、「健康は、バランスのよい食事から」をキーワードに、「主食・主菜・副菜+おいしく減塩」を推進しています。調味料メーカーの「理研ビタミン」「キュービー」「カゴメ」そして「平テレッククラブとコラボレシピ」を作り実施しています。2月は「理研ビタミン」より、「真だくさんキムチチゲスープ」です。</p>	<p>10日 海そう(わかめ) 海そうの代表といえば「わかめ」ですね。わかめは、ほぼ全国の海でとることができます。まわりを海に囲まれた日本では、昔から食べられました。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>
<p>13日 二本松第一中学校1年 小久保紗海さんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 中学校の部 アイディア賞の献立 「暑さに負けるなアスリート弁当」の『さけの塩こうじ焼き』を取り入れました。</p>	<p>14日 二本松第二中学校1年 髙橋 舞さんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 中学校の部 アイディア賞 「自家製野菜たっぷり弁当」の『とりのてりやき』を取り入れました。</p>	<p>15日 コロッケ フランス料理のクロケットが日本でコロッケになりました。クロケットはホワイトソースなどで和えた肉などを丸めて衣をつけて揚げた料理です。食べるとカリッと音がするので「カリカリするもの」という意味のコロッケという名前が付けられました。</p>	<p>16日 花野菜 白いカリフラワーは、実はブロッコリーの突然変異によってできたものです。カリフラワー、ブロッコリー、どちらも野菜の中では数少ない、花のつぼみを食べる「花野菜」で、独特の形と存在感があります。</p>
<p>20日 さわら さわらは、主に瀬戸内海に卵を産みに来るものを泳揚げしています。体長は70cmから1m、体調はスーッと細長くスマートなので、せまい腹「狭腹」とも付けられたと言われています。たんぱく質と脂質を多く含んでいますが、あっさりとしていてクセのない上品な味の魚です。</p>	<p>21日 二本松第一中学校1年 樋口 蒼唯さんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 中学校の部 優良賞 「野菜の肉巻きカラフル弁当」の『にんじんごまみそ炒め』を取り入れました。</p>	<p>22日 バンサンスー バンサンスーとは「伴三糸」と書き、三種類の材料を、糸のように細くせん切りにしてあえるという意味です。材料は、蒸し鶏、ハム、くらげ、きゅうり、はるさめ、錦糸卵などから取り合わせを考えて選び、酢じょうゆにごま油をあえます。</p>	<p>24日 春雨 春雨は緑豆やさつまいも、じゃがいもでんぷんから作られます。サラダの他にも煮物や炒めものなどいろいろな料理に使用されます。なまえるはる豆(ほそあずき)ゆらい。名前は春に降る細い雨に由来しています。</p>
<p>27日 けんちん 「けんちん」とは、中国の精進料理のうちの豆腐料理をさす言葉だったものが、長い間に日本流に工夫されたものです。また、鎌倉の建長寺で作られた「建長汁」がしたいになまって、けんちん汁になったものとも言われています。</p>	<p>28日 小松菜 小松菜は、かぶを品種改良し、徳川五代将軍徳川綱吉が江戸小松川で作られたのにちなんで「小松菜」と名付けられたそうです。寒さに強く、雪が降り積もっても枯れません。あくが少ないので、いろいろな料理に使いやすい野菜です。</p>		