

2月

2月は昔の呼び方で「如月」といいます。
2月はまだ寒さが残っていて、衣を更に重ね着ると
いう意味の「衣更着」からきていと言われています。
他には令月、仲春、木芽月、雪消月、初花月などの
呼び方があります。英語では「February」です。

せつぶん よっか 節分(4日)



2月2日は節分です。節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。給食では4日に出します。

なぜ、イワシや大豆が節分に出てくるのでしょうか。それは、イワシを焼いたにおいを鬼が嫌いなので、イワシの頭をヒイラギの枝にさして戸口に立てておいて、鬼が家に入ってくられないようにしていたからです。さらに、ヒイラギのとげで鬼の目をさして追い払う、という意味もあります。

また、節分には炒った豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまいて鬼(邪気)を追い払います。昔の中国で行われていた行事と日本の行事が合わさり、広まったのが豆まきだそうです。大切な作物だった大豆には穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊を追い払う、と昔の人は考えていたそうです。その後、自分の年だけ豆を食べて1年の無事を祈ります。給食では、「黒豆の砂糖がらめ」を出します。黒豆も、大豆の仲間です。よくかんで食べて、無病息災を願いましょう。

全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西で商売繁盛を願って食べられていたものです。



なのか チキンみそカツ(7日)

7日は私立高校受験前ということで、試験に「勝つ！」ように、「チキンみそカツ」にしました。

6日には、「いい予感」とかけて、いよかんをつけています。

体調万全で、入試に臨んでくださいね。



か バレンタインデー(14日)

バレンタインデーは、本来チョコレートに限らずプレゼントを大切な人に贈って気持ちを伝える日です。給食ではチョコプリンを出します。

ココアとチョコレートは兄弟のような関係で、どちらもカカオ豆から作られます。ココア+牛乳という組み合わせはミネラルのバランスも味のバランスもよく、最高の組み合わせです。今回の「チョコプリン」にもココアと牛乳が入っています。



8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューやカルシウムたっぷりのメニューを出します。今月18日の歯の日は…

- *麦ごはん
- *ササミのチリソース
- *ごぼうチップスサラダ

じょうぶな歯とあごになるように、かみごたえのある食品を食べましょう。かむ時は、口を閉じて奥歯を使ってかみましよう。

まいつき 19日はたんご・食の日!

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材を取り入れた献立を出します。

- *ひじきごはん(特別栽培米)
- *ちくわの照り煮
- *ほうれん草の磯香和え
- *豚汁
- *牛乳

今月の京丹後産の食材は、特別栽培米、にんじん、大根、キャベツ、ほうれん草、こんにゃく、九条ねぎ、木綿豆腐、牛乳の予定です。



世界の料理 25日(韓国)



2月の世界の料理は「韓国(大韓民国)」の料理です。

「チーズタッカルビ」を作るには、「コチュジャン」が欠かせません。聞きなれない調味料かもしれませんが、トウバンジャンと違って辛みはそこまで強くなく、とうがらし味の甘味のあるみそです。チーズタッカルビ以外にも、ビビンバや焼き肉のタレなどに使われます。給食では、食べやすいように紙カップに入れていますが、もともと「タッカルビ」という料理は鉄鍋という鉄板のような鍋を使い、鶏肉や野菜を炒めて作る料理です。韓国語で「タッカルビ」は「鶏の骨のまわりの肉」という意味で、韓国では屋台などで食べることもできます。そんなタッカルビにチーズをたっぷりかけたのが「チーズタッカルビ」です。韓国料理のタッカルビを、日本人が独自にアレンジした料理といわれています。

そじる 臭汁(27日)

水で戻しやわらかくした大豆をすりつぶしたものを「臭」といいます。この臭を入れたみそ汁が臭汁です。今回は豆乳も加えています。大豆のおいしさと栄養をまるごとたっぷりと食べられるお汁になっています。