



2月は昔の呼び方で「**如月**」といいます。

まだ寒さが残っていて、衣を更に重ね着するという

意味の「衣更着」からきているという説があります。

他には**令月**、**仲春**、**梅見月**、**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 節分(3日)



**いり豆** **イワシ料理** **恵方巻き**

2月3日は節分です。節分にちなんで、「イワシ」と「黒大豆」を使った献立です。

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は鬼が嫌うので、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、鬼が家に入ってこ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」と言いながらまいて鬼（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靈が宿っていて、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。黒豆は、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。

## にゅうしうえんこんだて 入試応援献立(6日・20日)

6日は私立高校入試前ということで、試験に「勝つ！」

ように、「ソースカツ丼」にしました。

20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。



## バレンタインデー(13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、新メニューの「焼きチョコもち」を出します。

絹ごし豆腐、白玉粉、米粉、豆乳を使って、もちもちとした食感のチョコもちを作ります。

チョコレートとココア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。今回の「焼きチョコもち」にもココアが入っています。



## 世界の料理 5日 (南アフリカ共和国)

2月の世界の料理は「**南アフリカ共和国**」の料理です。南アフリカ共和国は、アフリカ大陸の最南部に位置する国です。たくさんの民族が生活している「多民族国家」で、豊かな食文化が融合しています。

ペリペリチキンの「ペリペリ」は、もともと唐辛子のことから「ピリピリ」を表しています。そして、唐辛子や、にんにく、スパイス、レモン汁などを混ぜ合わせたものが「ペリペリソース」です。このペリペリソースに鶏肉を長時間漬け込んでから焼いたものが「ペリペリチキン」です。給食では食べやすいように、ペリペリソースをアレンジしています。

アフリカ大陸は小麦や豆類の栽培が多く、とうもろこしの粉や豆類、トマトなどを使った料理が多いです。今回は、麦ごはんと、ひよこ豆を使った「ひよこ豆のサラダ」を出します。

## 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日の歯の日の献立は…

### \*赤米ごはん

### \*キスの甘辛がらめ

### \*切干大根のカレー炒め

### \*沢煮椀

### \*牛乳

赤米は、峰山町二箇にある「月の輪田」で作られた古代米です。昨年度は「まるごと京丹後食育の日」に提供しましたが、今年度は2月にいれました。ブチブチとした赤米の食感を楽しんでください。

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ょう。

## 毎月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。

### \*アカモクごはん(特別栽培米)

### \*豚肉と野菜の和風和え

### \*さつまいものみそ汁

### \*こんにゃくの照り煮

### \*牛乳

今月の京丹後市産の食材は、特別栽培米、にんじん、だいこん、ほうれん草、さつまいも、葉ねぎ、牛乳の予定です。

アカモクは、浅瀬に多く分布する海藻で、秋から冬にかけて生長し、4~7メートルほどの長さになります。赤い色で強い粘り気をもっています。きれいな赤い色はゆでると緑色に変わります。この時期にしか食べられない海藻を混ぜごはんの具にしました。今回は宮津市で採れたアカモクを使用します。