



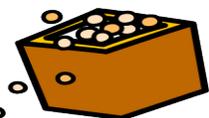
給食だより

令和8年1月30日
長岡第十小学校

2月は「にげる」というように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。寒い冬が早く去って暖かくなってほしいものですね。2月は暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きます。寒く乾燥していると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。体力をつけるためにも、しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」ことを意識して元気に過ごしましょう。



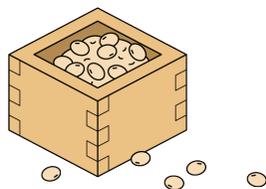
2月3日は節分です



節分は季節の分かれめと書くように、春夏秋冬の季節の分かれめの意味で、もともとは1年間に4回ありました。現在では冬と春の区切りとなる2月の「立春」の前の日を「節分」と言っています。この季節の変わりめは、病気が災害が起こりやすく、昔の人はこれを「鬼」という言葉であらわしました。

まめ 豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。豆は自分の年の数、または1個多く食べ、1年の健康や無事を願います。



いわし

冬の枝にいわしの頭を刺したものを門や軒下に立てます。冬は葉とトゲがあるので、鬼が家の中に入れないようにとの意味があります。鬼はいわしの臭いを嫌うといわれています。



日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



「大豆」は日本人にとって、昔から大切なたんぱく源です。ビタミン類や鉄・カルシウム・食物繊維も多く含んでいます。また大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分が消化・吸収しやすくなっているものや、新たな栄養成分が加わったり、アップしたりしているものもあります。でも、昔に比べると大豆の消費量は少なくなっています。大豆の良さを見直しましょう。

2月 献立だより

☆みそカツ丼(4人分)☆

【ごはん】 2杯

【カツ(チキン)】

鶏肉 4切 塩少々 しょう油少々

小麦粉 大2 たまご 1/2個

パン粉 1カップ 揚げ油 適量

① 鶏肉に塩しょう油で下味をつける。

② 小麦粉・溶きたまご・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

【キャベツソテー】

キャベツ にんじん 10g 塩少々

① せん切りにした野菜を炒め、塩で味付けする。

【みそソース】

赤みそ 小4 砂糖 大2 酒 小2

しょうゆ 少々 にんにく 0.8g

ごま油 少々 水 小4 すりごま 小1

① 鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。

② その他の調味料を入れて混ぜる。

③ すりごまを入れて仕上げる。

給食食材

産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。2月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都
麦 福井
発芽玄米 兵庫

牛乳 全農(南丹市)

大豆 北海道
レンズ豆 アメリカ
きな粉 富山他

地元産物

小松菜 ほうれん草
白菜 キャベツ
だいこん ねぎ 花菜

じゃがいも 北海道他
たまねぎ 北海道他
人参 鹿児島他
もやし 岐阜
パセリ 香川他
土生姜 高知
にんにく 青森
セロリー 静岡他
にら 高知
三度豆 鹿児島他
ごぼう 青森他
たけのこ水煮 京都

さといも 愛媛他
えのき 長野
キャベツ 京都
ほうれん草 京都
小松菜 京都他
冷凍コーン 北海道
冷凍グリーンピース 北海道

牛肉 北海道他
牛ミンチ 北海道他
豚肉 鹿児島他
豚ミンチ 鹿児島他
鶏肉 兵庫他
鶏卵 京都

いわし 京都他
さば 京都
つばす 岩手
きびなご 長崎
ししゃも アイスランド
しらす干し 兵庫他
えび ミャンマー