



# 給食のおはなし

3	月	<p>ごはん 牛乳 みぞれ汁 いわしの蒲焼き おひたし 節分豆</p>	<p>今日は節分のおはなし。2月3日の節分の日には、「福は内、鬼は外」というかけ声とともに大豆をまきますね。これは、悪いものを払い、鬼をやっつけるためです。また、鬼の嫌いないわしの頭をヒイラギの枝にさし、門の前にたてて、鬼をひきよせないようにします。</p>
4	火	<p>ミルクロールパン 牛乳 パンプキンスープ えびカツレツ アロエミックス</p>	<p>今日はアロエのおはなし。アロエの種類は240以上もあります。そのうち一般的に食べられるのは「アロエベラ」という種類です。アロエの葉っぱには、皮膚にぬると日焼けなどの炎症をおさえる効果もあり、薬としても使われます。給食では甘いシロップづけのものを使っています。食感を楽しみましょう。</p>
5	水	<p>ごはん 牛乳 とりすき 貝たくさん厚焼き卵 元気サラダ</p>	<p>今日は卵のおはなし。卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などのほとんどの栄養素が含まれています。そのため「完全栄養食品」と呼ばれています。</p>
6	木	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳 いんげん豆のブラウンシチュー ポテトのごまネーズサラダ りんご</p>	<p>今日はいんげん豆のおはなし。いんげん豆はよく外国で食べられている豆のひとつで、種類がたくさんあります。日本では、北海道で多く作られています。脂肪分が少なく食物繊維が多いので、健康的な食べ物です。食物繊維は特に皮にたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。</p>
7	金	<p>ごはん 牛乳 みそ煮 いり豆腐フライ 小松菜とあさりの和え物</p>	<p>今日はあさりのおはなし。貝の仲間であるあさは、冬から春にかけてがおいしく食べられる時期です。とてもおいしい出汁がでるので、汁の中に入れてたり、今日の給食のように佃煮にしてもおいしく食べられます。また、貧血を予防する、鉄も多く含まれているので、しっかり食べられるといいですね。</p>
10	月	<p>ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 さばのおかか煮 ひじきサラダ</p>	<p>今日はさばのおはなし。さばはうま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い「まさば」と、濃い「ごまさば」があります。今日の給食に使われているさばは「まさば」で、10月から2月ごろがおいしい時期です。</p>
12	水	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー おからサラダ いよかん</p>	<p>今日はいよかんのおはなし。いよかんは、明治時代から愛媛県で多く栽培されていました。愛媛県の昔の名前である、「伊予の国」にちなんで「いよかん」と名付けられました。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防にはぴったりの果物です。</p>

13	木	<p>五目みそラーメン 牛乳 えびしゅうまい ブロッコリー</p>	<p>今日はラーメンのおはなし。ラーメンは大正時代に中国から日本の横浜に入ってきました。「中華そば」と呼ばれていましたが、しだいに日本人好みの味に作り変えられ、名前もラーメンが一般的になりました。</p>
14	金	<p>レーズンロールパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ 野菜ソテー</p>	<p>今日はミネストローネのおはなし。ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの家庭料理です。イタリア語で「真だくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、たくさんの季節の野菜が入った栄養満点のスープです。しっかりと食べられるといいですね。</p>
17	月	<p>ご飯 牛乳 キムチスープ煮 焼きぎょうざ キャベツの青菜和え ココアムース</p>	<p>今日はキャベツのおはなし。キャベツには薬と同じはたらきがあることを知っていますか？キャベツには『ビタミンU』という、胃により栄養が含まれています。店で売っている胃の薬にもこの栄養が使われているほどです。食べ物の力はすごいですね。</p>
18	火	<p>ご飯 牛乳 どさんこ汁 レバー入り白ごまつくね きんぴら</p>	<p>今日はどさんこ汁のおはなし。どさんこ汁の「どさんこ」とは、北海道産の馬や、北海道生まれの人を表す言葉です。それにちなんで、北海道でとれる食べ物がいっぱい入った汁のことを「どさんこ汁」と言います。どれが北海道の食べ物か、さがしてみてください。</p>
19	水	<p>わかめご飯 牛乳 たぬき汁 わかさぎのごまフライ れんこんと豚肉のみそいため</p>	<p>今日はわかさぎのおはなし。わかさぎは湖に氷がはる寒い時期においしい魚です。氷に穴をあけて、糸をたらしめてわかさぎを釣る「穴釣り」という方法が有名です。骨ごと食べられるので、骨を丈夫にするカルシウムをたくさんとることができます。</p>
20	木	<p>小型ロールパン 牛乳 オイスターソース焼きそば ポークウィンナー 桃のアンニン豆腐</p>	<p>今日はオイスターソースのおはなし。オイスターとは、海にいるカキのことで、オイスターソースは中国の調味料の1つです。カキの煮汁を煮詰めて作るため、うまみがたっぷり入っています。中華料理の炒め物や煮込み料理に使われる調味料で、今では日本でもよく使われています。いつもと違う味の焼きそばですね。</p>
21	金	<p>麦ご飯 牛乳 とり肉ときのこのみぞれ煮 けんちんしのだのみそナッツソースか け きんかん</p>	<p>今日はきんかんのおはなし。きんかんはみかんの仲間ですが、みかんのように食べられません。きんかんの果肉は、とてもすっぱくて少し苦い味がします。そのため、表面の皮だけを上手に食べると、甘くておいしい味を楽しむことができます。挑戦してみましよう。</p>

24	月	<p>マーボーひじきご飯 牛乳          いか団子の中華スープ          中華風卵巻き          蒲郡みかんゼリー</p>	<p>今日のマーボーひじきご飯には、岡崎産の冬春なすが使われています。冬春なすは、12月ごろから6月ごろにかけて収穫されます。地域でとれた食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。給食では様々な岡崎産の食材が使われています。献立表には太字で表示されているので、確認してみてください。</p>
25	火	<p>スライspan 牛乳          さつま芋のクリーム煮          れんこんハンバーグのソースかけ          イタリアンサラダ          いちごジャム</p>	<p>今日はイタリアンサラダのおはなし。          イタリアの国旗を知っていますか。たて3つに分かれていて、左から緑・白・赤の3色に塗ってある模様です。その国旗をイメージし、3つの色を食材を使って表しています。緑色・白色・赤色の食材はそれぞれどの食材か、さがしてみるとよいですね。</p>
26	水	<p>発芽玄米ご飯 牛乳          生揚げの中華いため          とり肉のはちみつレモンがらめ          茎わかめサラダ</p>	<p>今日は茎わかめのおはなし。          茎わかめは名前のおとおり、わかめのくきの部分です。みそ汁に入れるわかめの葉の部分には歯ごたえはありませんが、くきわかめは厚みがあり、こりこりとした食感があります。同じわかめでも食べる部分で違いがあっておもしろいですね。</p>
27	木	<p>親子南蛮うどん 牛乳          いかのフリッター          フルーツヨーグルト</p>	<p>今日は親子南蛮うどんのおはなし。          料理の名前につく『親子』とは、どういう意味か知っていますか。他にも、『親子丼』などもそうですね。これは鶏肉と卵を使った料理のことで、鶏の親子という意味を表しています。鶏のうまみがいっぱい、優しい味ですね。</p>
28	金	<p>菜の花ご飯 牛乳          豚汁          五目大豆はんぺん          ミニりんごゼリー</p>	<p>今日は菜の花のおはなし。          菜の花は、野菜の花という意味で、野菜の「さい」の字をとって「菜の花」と書きます。春によく見かける、黄色い小さな花を咲かせる植物です。花が咲く前のものが柔らかく甘みがあり、おひたしにしてよく食べられています。</p>