

給食たより 2月

令和5年1月31日
鯖江市東陽中学校

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりとり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にとてよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとてよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンBも加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

●節 分 ●

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いたりして食べる習慣がある地域もあります。

「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。
ぜひ伝えていきたいですね。



2月献立

3年生
2/1.2.15.16
給食ありません

東陽中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
		1 ☆ コーンスープ ★ ハムカツ ひじきと大根の炒り煮 法連草サラダ 厚焼き玉子	2 ☆ 味噌汁（じゃが芋・ワカメ） ★ 鶏肉の南部焼き がんも煮のきのこあんかけ ツイストマカロニサラダ 大根のゆかり和え	3 福井産給食の日 ☆ すまし汁（大根・ごぼう） ★ 若狭牛入りすき焼き風煮 ちょうどのおとうふ 俵コロッケ 菜の花のかつお和え
	さばえ食育 今月は石川県の郷土料理を食べてみよう！	E 374kcal P 12.8g 食塩 2.8g F 18.2g	E 345kcal P 21.4g 食塩 3.0g F 20.3g	E 366kcal P 12.5g 食塩 3.6g F 23.0g
6	☆ 味噌汁（さつま揚げ・大根） ★ ほっけの照り焼き 揚げギョウザ レンコンの金平 チンゲン菜の煮浸し	7 ☆ 塩ラーメンスープ ★ 鶏肉の唐揚げ ラーメン・コーン・なると ごぼうの土佐煮 法連草の白和え みかん缶詰	8 ☆ 味噌汁（なめこ・豆腐） ★ 豚肉と野菜の生姜炒め ちくわの2色揚げ（青のり・カレー） プロッコリーのしらすゴマ和え 小松菜のナムル	9 歯っこ一献立 ☆ 麻婆豆腐 ★ 野菜コロッケ ソース焼きそば 切干大根と打ち豆の煮物 オレンジ
	E 335kcal P 18.0g 食塩 3.1g F 18.5g	E 335kcal P 15.2g 食塩 3.8g F 11.9g	E 322kcal P 16.6g 食塩 2.8g F 17.2g	E 406kcal P 16.5g 食塩 3.4g F 17.1g
13 アイアン献立	14 ☆ 味噌汁（麸・ワカメ） ★ いわしの蒲焼き ナボリタンスパゲティ 高野豆腐の含め煮 ナタデココフルーツ	15 ☆ ポタージュスープ ★ ハ宝菜 ジャーマンポテト キャベツのゴマドレサラダ 法連草と切干大根のかつお和え	16 ☆ ポトフ風スープ ★ チーズはんぺんフライ プロッコリーサラダ ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	17 石川県郷土料理 ☆ めった汁 ★ 鶏肉と野菜の治部煮 レンコンとお豆のサラダ かに力マの天ぷら 友禅和え
	E 325kcal P 15.1g 食塩 3.3g F 13.9g	E 416kcal P 14.9g 食塩 3.3g F 21.3g	E 345kcal P 17.8g 食塩 3.7g F 19.6g	E 375kcal P 13.8g 食塩 2.6g F 21.1g
20	21 3年生のみ ☆ すまし汁（花麩・法連草） ★ 鰯の漬け焼き 手作りかき揚げ 焼き豆腐と大根の田楽 ツナ大根煮 春雨中華風サラダ チンゲン菜の海苔和え おにぎり（鮭・昆布）	22 福井産給食の日 副食箱+おにぎり2個 豚カツ フライドポテト ツナ大根煮 春雨中華風サラダ チンゲン菜の海苔和え おにぎり（鮭・昆布）	23 ☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 鶏肉の唐揚げ（山うに風味） 高野豆腐の玉子とじ 小松菜とツナのソテー 二色なます 黒糖まんじゅう (やまはつ特注商品)	24 ☆ ハヤシシチュー ★ プレーンオムレツ ポテトサラダ 法連草ソテー パイン缶詰
	E 343kcal P 23.8g 食塩 2.5g F 18.7g	E 707kcal P 17.6g 食塩 5.5g F 19.0g	E 408kcal P 23.9g 食塩 2.5g F 23.8g	E 412kcal P 14.4g 食塩 2.4g F 25.9g
27	28 ☆ 味噌汁（豆腐・さつま揚げ） ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ 切干大根の旨煮 カリフラワーのゆかり和え			天皇誕生日
	E 334kcal P 14.0g 食塩 3.1g F 17.1g	E 316kcal P 11.7g 食塩 2.8g F 17.2g		<地場産食材> もやし・キャベツ 白菜・打ち豆 山うに・若狭牛 ちょうどのおとうふ

☆★は保温のメニューです。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質