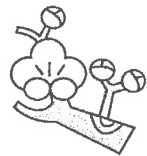




2月のこんだてだより



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどのウイルスから体を守るために、こまめに手洗いをして、栄養バランスを考えた食事をとりましょう。また適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。体調を崩さないよう健康管理に気をつけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～

今年の節分は2月3日です。



節分は立春の前日にあたる日を指します。季節の変わり目となる節分の日に、健康を願って豆まきをしたり、年の数だけ豆を食べたりする習慣があります。また、鬼が家に入ってこないように、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺して玄関などにつるしたり、いわしを食べたりする地域もあります。今月の給食では、節分献立として「いわしのソースかけ」と「大豆」を入れた「大豆サラダ」を取り入れます。

Let's cook 《いわしのソースかけ》



【材料(4人分)】

- ・いわし: 200g
- ・ウスターソース: 大さじ1と1/2
- ・酒: 大さじ1
- ・砂糖: 小さじ2
- ・片栗粉: 大さじ3
- ・しょうゆ: 小さじ2
- ・揚げ油: 適量
- ・水: 大さじ2

【作り方】

- ① いわしの身をひと口大に切り、酒をふりかけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 水に、ウスターソース、砂糖、しょうゆを合わせて火にかけ、ソースをつくる。
- ③ ①に②をからめる。

今月の味めぐりは『江津市』です。

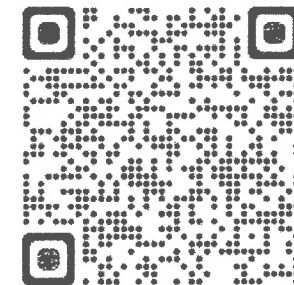
江津市は、島根県の西部「石見地方」にあり、中国地方最大の河川である江の川が日本海に注ぐ河口に位置しています。日本海や江の川では、旬の時期になるとあじやあゆがとれ、豊かな土壌の畑でごぼう、白ねぎ、桑茶などが栽培されています。また、江津市産の豚肉「まる姫ポーク」が有名です。

給食では、ごぼうをたっぷり使ったみそ汁を作ります。島根県産の大豆を使って、石見地方で作られているみそで味付けをします。また、主菜は島根県産の豚肉をサイコロの形に切って油で揚げ、白ねぎを加えたソースをかけます。



作ってみよう!「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんの応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



〈入賞作品〉

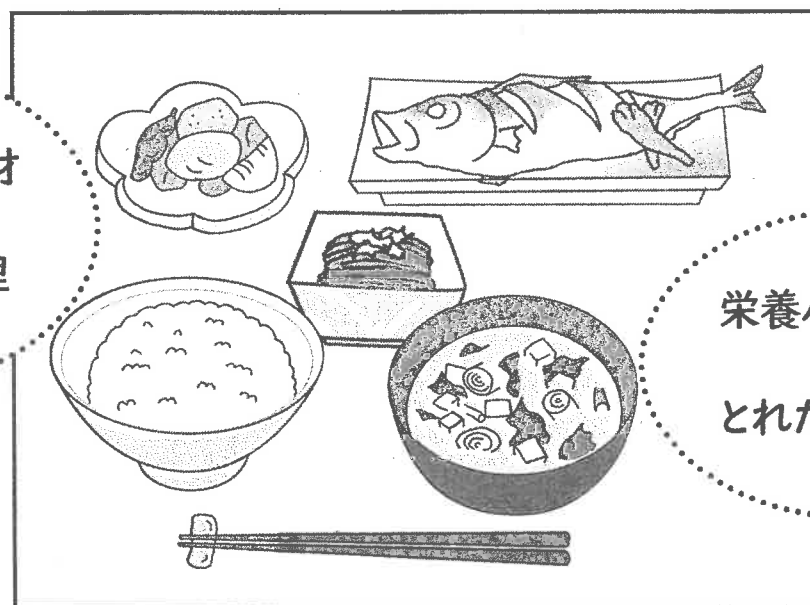
- ・SDG's そばサラダ
- ・からだにやさしいしおこうじのポトフ
- ・ゴーヤとサキイカのサラダ
- ・とり肉と長いもの味そにんにくいため
- ・レインボーやさいチーズロール
- ・夏野菜ネバネバいため
- ・つだかぶギョーザ
- ・豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め
- ・野菜のドライカレー



伝えていきたい 日本の食文化

四季折々の素材

を生かした料理



栄養バランスが とれた一汁三菜

日本は、春・夏・秋・冬の四季があり、山や海など自然に囲まれ、季節ごとに旬の農産物や水産物があります。これらの食べ物をおいしくいただけるよう、知恵や工夫を凝らして作られた食品や料理が今も伝えられています。次の世代にも伝えられるよう、日本の食文化としてこれからも大切に残していきたいものです。