

# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)2月  
第一学校給食共同調理場

まだまだ寒い日が続きつつも、春のきざしが見え隠れする2月。手洗いうがいはもちろんのこと、早寝早起き朝ごはんなどで体調管理をしましょう。

## 風邪に負けない身体をつくろう！

寒い季節に旬を迎える食材は風邪の予防につながるビタミンCなどがたっぷり。ビタミンCは風邪の予防の効果がありません。また温かい食事でも体の中から体温を高めたり、食事をバランスよく食べることで免疫力を高めましょう。

また早寝早起き、朝ごはんなどの生活習慣を整えたり、手洗いうがい、換気などの対策を徹底したりすることで風邪に負けない身体を作りましょう。

### 2月の旬の食材

★ブロッコリー:2月2日(水)ブロッコリーのサラダ

ブロッコリーはビタミンCがたっぷり。ビタミンCは風邪の予防につながるほか、疲労回復などにも役立ちます。寒い冬に食べたい食材の一つです。

★白菜:2月28日(月)白菜のクリームシチュー

白菜は冬を代表する野菜の一つです。ぎゅっと葉が詰まっているものは甘く、おいしいとされています。中国原産の食材で同じアブラナ科の野菜であることから英語で「中国のキャベツ」という意味の Chinese cabbage と呼ばれています。

## 東北地方の料理が登場します！

中学校給食では、9月から3月にかけて日本各地の料理が登場します。今月は東北地方の郷土料理や伝統料理です。

★4日 芋のこ汁:岩手・秋田

★8日 はたはたの南蛮漬け:秋田

★10日 たらじゃっぱ汁:青森

★15日 ずんだもち:宮城



★17日 いも煮:山形

★22日 生姜みそおでん:青森

★24日 ざくざく:福島

## 節分について知ろう！

2月3日は節分です。節分は季節を分けるという意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日をさします。特に春が始まる立春である2月の節分は、大きな行事として大切にされてきました。節分では豆まきをしたり、炒り豆を歳の数(歳の数に一つたした数)を食べたりすると、一年間元気に過ごすことができると言われています。またヒイラギの枝に焼いたいわしの頭をさした“やいかがし”を飾ります。鬼(病気や災い)はとがったものや強いにおいの物が苦手なことから鬼を近づけないようにという意味があります。

豆まきや、やいかがしを飾って一年間健康に過ごしてください！

給食では節分献立として

3日(木)に 年越しのいわし・五目豆がでます！

## バレンタインデー

2月14日はバレンタインデー!!  
給食からはバレンタインデーにちなみ、気持ちを込めて“ハート型のコロッケ”が出ます♪

お楽しみに！

### 【バレンタインデー豆知識】

バレンタインデーにチョコレートを贈るというのは日本独自の文化で今から65年ほど前の製菓会社がチョコレートの売り上げ向上のために“バレンタインデーにはチョコレートを贈ろう”とキャンペーンしたのがきっかけです。

生姜みそおでんは青森の郷土料理です。青森市周辺ではしょうが入りのみそだれを付けて食べることが一般的です。寒い地域だからこそしょうがで身体の芯から温まって欲しいという思いがこめられています。

今回は汁の中にしょうがを入れ込み、給食風にアレンジしています。