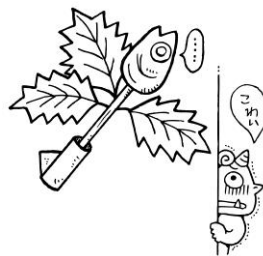


2月2日(金)

せつぶん 節分

ふくまめ
～福豆～

いわしフライ～

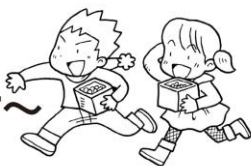


あした、2月3日は「節分」です。節分は「立春」の前の日
で、冬から春への季節のかわりめの行事です。「鬼は外」のかけ
声とともに豆をまいて、鬼（病気や災難など悪いこと）をはらう
意味があります。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭
をさして門や軒下に立て、鬼をはらうという習慣もあります。



鬼は～そと～

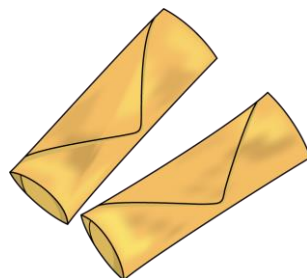
福は～うち～



* 給食の福豆はまか
ずに食べましょう。

2月7日(水)

あ はる ま 揚げ春巻き



春巻きは、中国の料理です。豚肉、たけのこ、しいたけなどを
千切りにして、炒めて味付けし、皮で棒状に包み、揚げたもので
す。もともとは、立春のころの野菜を使って作られたので、「春
巻き」といいます。

2月9日（金）

あじつけのり

今日の味つけのりの袋には、水なすをモチーフにしたイラストが入っています。これは「ウエルエージングきしわだ」のキャラクターです。

ウエルエージングきしわだ とは

みんなが元気で豊かに過ごすための
岸和田市の計画のことです。

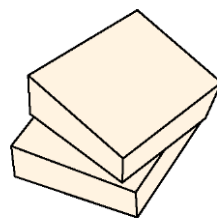
- ・地域でとれたものを食べましょう
- ・朝ごはんを食べましょう
- ・野菜をたくさん食べましょう



ウエルちゃん エージくん

2月13日（火）

こうや豆腐 高野豆腐



クイズ

こうや豆腐 にももの
～高野豆腐の煮物～

高野豆腐はどうやって作るでしょうか？

- ①豆腐をゆでる ②大豆の粉を固める ③豆腐を凍らせる

こたえ・・・③豆腐を凍らせる

寒い時期に豆腐を外に出したままにしていると、高野豆腐ができたそうです。自然のフリーズドライです。

2月16日（金）

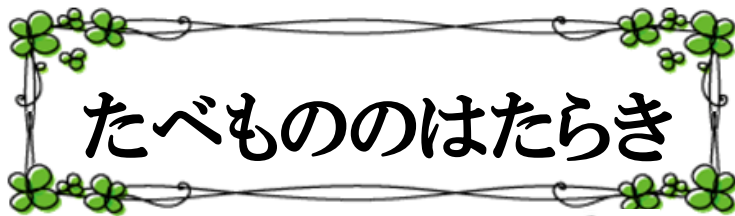
ごまじゃこごはん

ちりめんじゃことごまを、混ぜて炊いたごはんです。しょうゆとみりんで味付けしています。ちりめんじゃこは、骨や歯をつくるカルシウムをたくさん含んでいます。プチプチとしたごまの歯ごたえも味わってください。



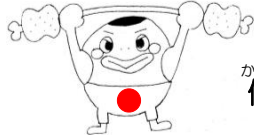
2月19日（月）

まいつき 毎月19日は しょくい く ひ 食育の日

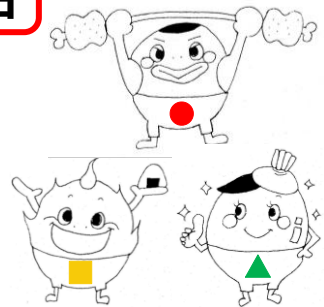


たべもののはたらき

ひらてん



からだ 体をつくる



ひらてんは、魚のすり身を揚げたものです。魚と同じ、筋肉や血をつくる栄養素がたくさん含まれていて、「体をつくる」



はたらきがあります。ちくわや、かまぼこなども魚のすり身からできています。

2月23日（金）

かすじる



酒をつくる時にできるしぼりかすを「酒粕」といいます。酒粕を使った代表的な料理が「かす汁」で、日本の伝統料理のひとつです。体の芯からあたためてくれるので、寒い冬によく食べられます。

給食のかす汁は、食べやすいように、みそやしょうゆを加えて、味をととのえています。

2月27日（火）

たくあん

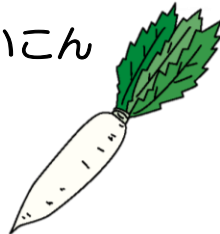
クイズ

たくあんは何からできているのでしょうか？

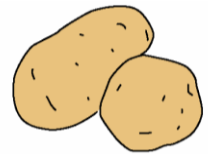
① かぶ



② だいこん



③ ジャガイモ



こたえ・・・②だいこん

たくあんは、江戸時代から食べられているつけものです。沢庵という和尚様が作ったので、たくあんという名前がつけました。