

2014年2月

日曜日	項目	内容
3月	せつぶん 節分	<p>きび さいわい つつ こよみうえ はる むか にほん きせつ とき はる むか まえ 厳しい寒さが続いています、暦の上では春を迎えます。日本には4つの季節がありますが、特にこの春を迎える前 は「節分(季節を分ける日)」として、大切にされてきました。節分では、「鬼は外、福は内」と唱えて、炒り大豆をまきま す。また、鬼の嫌いな鰯の頭を玄関に掲げて、鬼が家に入ってこれないようにもします。</p> <p>そんなことから、今日の給食では、鰯と福豆を出しています。鰯には骨がありますので、気をつけて食べてください ね。</p>
4火	りりょうか 理療科リクエ トメニュー	<p>きょう りりょうか りりょうか せいじん かた おお 今日は理療科のみなさんのリクエストメニューです。理療科には成人された方も多くいるのですが、シンプルに「カ レーライス」と書いてくださっていました。カレーはおとな こ だいす りりょう また、ヨーグルトがありましたので、季節の果物が入った「りんごヨーグルト」にしています。</p> <p>その他、牛肉とごぼうのまぜごはん、ジョア、がありました。それは後日のお楽しみです。</p>
5水	ほうれん草	<p>そう ふゆ しゅん やさい そう りょくおうしよやさい えいようほうふ やさい ほうれん草は冬が旬の野菜です。ほうれん草は「緑黄色野菜」といって、とても栄養豊富な野菜です。よく 知られている鉄やビタミンAだけでなく、ビタミンB群やビタミンCなど不足しがちな栄養素が含まれていま す。冬は風邪やインフルエンザなど感染症が流行する季節ですが、それらに感染しないよう鼻や喉の粘 んまくつよ ねつ こわ さいぼう しゅうふく おお ふゆ 膜を強くしてくれるビタミンA、熱によって壊れた細胞を修復してくれるビタミンCが多いので、冬にこそとり たい野菜です。</p>
6木	ぶた 豚キムチ	<p>かんこく つけもの とうがらし つか から つけもの つけもの おお はっこえよくひんい 「キムチ」は、韓国のお漬物です。唐辛子が使われているので、とても辛い漬物です。漬物の多くは、発酵食品と言っ て、菌の力によって旨みが引き出されたり、栄養素が高まったりするので、おいしくて体にいい食べ物です。ただし、 えんぶん おお た ちゅうい きょう ようしょうがな こうがしがくしゅう きゅうしよぐ すこ 塩分が多いものもあるので、食べすぎには注意しましょう。今日は幼小小学部が校外学習で給食を食べないので、少し から 辛さアップで作ります。</p>
7金	バジル	<p>か りりょう なまえ よ バジルはシソ科のハーブで、イタリア料理などではもうおなじみのものです。「バジル」という名前がよく呼ばれます が、イタリア語では「バジリコ」です。日本の名前は「メボウキ」です。バジルの種を水につけておくとゼリー状の膜がで き、昔はそのゼリーで目の汚れを取っていたことから「目簾」なんだそうです。東南アジアでは、種はデザートとしてよく 食べられているそうです。</p>
11火	ひじき	<p>かいそう なかま けつえき もと てつ からだ なか そうじ しょくもつんい おお ふく 「ひじき」は海藻の仲間です。血液の素となる鉄や、体の中の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれま す。国産のひじきは天然物(自然に育っているもの)で、兵庫県の海でも収穫されています。</p>
12水	ごもく まめ 五目豆いなり	<p>つきはじ せつぶん こんげつ すこ だいず つか こんだて いしき 月初めに節分がありましたので、今月は少し大豆を使った献立を意識しました。</p> <p>ごもく まめ あぶらあ きんちやく なか だいず ほ にんじん い だいず しつ りよ 五目豆いなりは、油揚げの巾着の中に、大豆、干しいたけ、人参などを入れたものです。大豆にはたんぱく質、良 質の油、ビタミン、ミネラル、食物繊維と栄養がたっぷり含まれています。その栄養価の高さから、「畑の肉」と言われ ています。ひとつひとつの粒は小さいですが、大きな力を持った豆ですよ。</p>
13木	チャプチェ	<p>かんこくしりょう やさい いた あ さいきん かんこく かんじ つか 「チャプチェ」は韓国料理のひとつで、野菜とはるさめを炒め合わせたものです。最近、韓国ではあまり漢字を使わな いのですが、漢字で書くと「雑菜」と書きます。その名のとおり、始めは野菜だけを炒めた料理だったそうですが、次第 にはるさめを入れることが一般化されたそうです。韓国でチャプチェに使用するはるさめは、さつまいものでん粉でつ くられるかなり太めのもので、給食では使えないことから、日本で一般的な緑豆のはるさめを使っています。はる さめの種類は違いますが、味はけっこう本場に近いと思いますよ！</p>
14金	バレンタイン デー	<p>お しょせつ おおむかし かにい けっこん かみさま しゅくじつ ゆらい せかい バレンタインデーの起こりは諸説あるようですが、大昔からの家庭と結婚の神様の祝日であったことに由来し、世界 的にも「愛の誓いをする日」ということが定着しています。日本のようにチョコレートを贈る、というのはいく されていないようですが、日本でも最近では自分へのご褒美として買う人も多いそうです。今日は、バレンタインデーを きねん せき あじ ほんば ちか おも 記念して、チョコ味のジャム(チョコスプレッド)を添えています。</p>

17	月	スープカレー	「スープカレー」は北海道発祥の食べ物です。鶏肉や大きめにきった野菜がたくさん入っているカレー味のスープです。もともとは、チキンレッグ(骨付きの鶏もも肉)を使うのが始まりだったそうですが、最近では豚肉や魚介類を使ったものも多く出ているそうです。給食では、できるだけ、本場に近いうように、そしてみんながおいしく食べられるように作ろうと思っています。北海道に行く機会のある人はどうぞ本場の味を試してみてくださいね。
18	火	ぎゅうし牛飯	「牛丼」ではありません。「牛飯」です。牛飯は、牛肉と野菜を甘辛く味付けしたものを炊き立てのごはんに混ぜ合わせた混ぜごはんです。牛肉には、たんぱく質がたくさん含まれているのはもちろんのことですが、鉄分も多く含まれています。とっても美味しいお肉ですが、脂肪(油)もたくさん含まれていますので、食べすぎには注意の食品です。
19	水	ハタハタ	1月にも登場した「ハタハタ」ですが、漢字で書くと魚へんに雷と書くことはお知らせしたとおりです。ハタハタといえば、秋田県というのがよく知られていて、秋田県の「県魚」にも指定されているほどです。けれども、ハタハタの漁獲量は、兵庫県も負けてはいません。1位、2位を争っているほどです。秋田県では昔から、ハタハタを利用して醤油が作られています。
20	木	きつねうどん	きつねうどんには、何が入っているでしょう？キツネでしょうか。いえいえ、キツネが大好きだと言われている油揚げが入ったうどんです。「きつねうどんに油揚げ」は全国的にも通じるのですが、「たぬき」になると、地方によって指すものが変わってきます。関東では「たぬきうどん」は天かすが入ったうどん、で「たぬきそば」は天かすが入ったそばになります。大阪では、「たぬき」は油揚げがのった「そば」をさします。なので、たぬきうどんは存在しません。なぜそうなったのか、いろいろな説があるようですが、もっと知りたい人は調べてみてもおもしろいかもしれませんね。
24	月	はなやさい花野菜	花野菜って何のことかわかりますか？いろいろな野菜がありますが、それぞれ野菜のどの部分食べているのでしょうか。例えば、ほうれん草や小松菜だと「葉」を、大根やかぶだと「根」を食べています。「花」を食べる野菜ってなんですか。今日の花野菜は「ブロッコリー」です。花を食べる野菜には他に、カリフラワー、菜の花があります。他には、「美」「莖」「芽」などがありますよ。
25	火	だいこん	「だいこん」は根を食べる野菜です。大きいものなら30~40cmくらいの大きさになるのですが、おいしい食べ方があるのを知っていますか？大根を縦に持って上から1/3ずつに割ります。葉に近い上の部分は、甘いのでサラダなど生で食べておいしい部分です。一番したの根っこ部分は辛味が強いので、大根おろしなどで薬味にするとおいしいです。真ん中は形が揃いますし、味も安定しているので、煮物に向きます。甘い大根おろしを食べたいときには上のほうを使うといいですよ。
26	水	あかうお赤魚	みなさん「赤魚」ってどんな魚かわかりますか？赤魚は、その名のとおり体が赤い魚なのですが、本当の名前は、アコウダイ、メヌケというような名前だそうです。スーパーでは冷凍のカチンコチンの状態で売られています。日本では宮城県よりも北で獲れ、鮮魚の状態ではあまりみかけない魚です。
27	木	ぎゅうにく牛肉とごぼうのまぜごはん	りりょうか理療科リクエストメニューの1つです。牛肉とごぼうを煮たものを混ぜ込んだごはんです。18日の牛飯とは違って、少ししょうがを加えた香り高いごはんです。
28	金	きぼだいこん切り干し大根	「切り干し大根」は、大根が良く取れる時期につくられる「乾物」です。大根を太目の千切りにして、天火(太陽の光)にあてて乾かします。生の大根には約95%の水分が含まれていますが、切り干し大根になると16%まで減り、100gの大根が20gくらいになります。切り干し大根には、大根の栄養素が凝縮されるので、少ない量でも栄養たっぷりのおかずになります。