

令和6年度

2月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

こんげつ
~今月のめあて~

ふゆ しょくせいかつ かんが
冬の食生活を考えよう

- ・こまめな手洗いとうがいを心がける。
- ・寒さから体を守る食べ方を知り、じょうぶな体をつくる。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
3	4	5	6	7
むぎ 麦ごはん 牛乳 プルコギ カクテキ わかめスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 いか天ぷら ミニしょうゆ 大根のカレー煮 みそ汁	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 小松菜のスープ	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ スパゲティミートソース フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 マスの塩焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁
10	11	12	13	14
むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ちくわのドレッシングあえ	けんこくきねん ひ 建国記念の日	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおメンチカツ 煮浸し すまし汁	コッペパン 牛乳 パテキャラメル ささみチーズフライ ベーコンと大根のソテー コンソメスープ	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 五目きんぴら かきたま汁
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの塩こうじ煮 八杯豆腐 のりの佃煮	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 山菜の含め煮 みそ汁	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンスープ いちごゼリー	めん 牛乳 ソフト麺 牛乳 ベーコンと野菜の炒め物 りんごのタルト	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のしょうが煮 いそ煮 みそ汁
24	25	26	27	28
ふりかえきゆうじつ 振替休日	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 たまご やさい いたもの 卵と野菜の炒め物 けんちん汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ドライカレー 野菜スープ ヨーグルト	コッペパン 牛乳 メープルゼリー メンチカツ ジャーマンポテト はるさめ 春雨スープ	わかめごはん 牛乳 おでん もやしとベーコンのにんにく炒め

冬の牛乳は味が濃い!?



牛乳は生きている牛から生産されるため、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが冬ならではの牛乳のおいしさを確かめてみてください。



夏...乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先...乳脂肪分が多い濃厚な味

予定献立につき変更になることがあります。



年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。
 節分は、季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。
 年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の
 節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いためです。
 昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや、疫病をもたらす鬼を
 追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。
 豆が使われるのは、「魔滅(鬼を滅ぼす)」につながるという説や、いった大豆が、「豆を
 いる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。
 豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習
 もあります。



大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。
 煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓
 には欠かせない食べものです。

大豆からできるもの



今月の給食で使用している食材の産地をお知らせします。
 ・米＝市内産あきたこまち(委託炊飯) ・牛乳＝秋田(大館) ・豚肉＝秋田 ・鶏肉＝岩手・

野菜・きのこ(種類)	産地	野菜・果物(種類)	産地
にんにく	青森	りんご	横手
長ねぎ	能代、群馬、埼玉	さつまいも	茨城、千葉
にんじん	千葉	しょうが	高知
ごぼう	青森	じゃがいも	北海道
玉ねぎ	北海道	もやし	福島
ピーマン	高知、宮崎	白菜	茨城、兵庫
大根	青森、千葉	チンゲン菜	群馬、茨城、能代
きゅうり	千葉	小松菜	秋田市
えのきたけ	新潟	キャベツ	千葉、茨城、愛知
しめじ	由利本荘		