



令和8年2月

吉舎学校給食共同調理場

2月3日は「節分」です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日を言います。節分でまく豆は「大豆」です。給食でも大豆をはじめ、豆腐や油揚げ、高野豆腐など、大豆が変身した食材をたくさん使っていますよ。

季節の行事「節分」

豆まき



「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき鬼を追い払い、副を呼び込みます。また、自分の年齢の数だけ食べると、一年間健康に過ごせると言われています。

いわし



いわしは焼くと臭いが強くなるため、鬼を近づけないようにしたり、ひいらぎのするどいトゲで鬼の目をさしたりして、鬼を追い払うとされています。



★豆乳をつかった「豆乳スープ」

大豆を絞って作った、たんぱく質たっぷりの汁物



★高野豆腐が入った「親子丼」

豆腐を凍らせて、栄養をぎゅっとつめた食材



★豆腐を入れた「みそ汁」

大豆からできた、体をつくるやさしい味の調味料



★大豆たっぷり「揚げビーンズ」

体をつくるもとになる、栄養たっぷり畑の肉！



食のことわざ

かち せ お
鴨がねぎを背負ってくる



かち 鴨がねぎを背負ってやって来た、つまり鴨肉にねぎまでついて手に入り、すぐに鴨鍋が食べられるということから、相手の行動が自分の思惑通りで都合がよいことを意味する。



しろ

おお ね ぶか
が多い根深ねぎ

みどり

おお は
が多い葉ねぎ

ねぎは土寄せをして白い部分が多い「根深ねぎ」と、葉の部分が多い「葉ねぎ」があります。根深ねぎは煮たり焼いたりしたときにでる甘みが特徴です。葉ねぎは香りや彩りなどが特徴です。それぞれ料理に応じて使いわけてみるとよいですね♪



どちらのねぎを
よく使いますか？



1/19 (月) みよしふるさとランチの日

今年度3回目のみよしふるさとランチの日！今回のテーマ食材は「白ねぎ」です。白ねぎは三次市でもたくさん栽培され、給食でもよく使う野菜のひとつです。今回は三良坂産の白ねぎを5kg使って、にんにくやごま油などで調味した特性ドレッシングを鶏肉にかけて提供しました。



白ねぎは、火を通すとあまくなってとろっとします。白ねぎには、体をあたためる働きや、風邪をひきにくくする働きがあります。給食では、鍋料理や汁物などによく使いますが、料理にいれると味やいい香りがでて、おいしさをアップしてくれる食材です。まさに、料理をおいしくする縁の下の力持ちですね！



キリトリ

食育だよりについて掲載してほしい内容や、給食についてご意見等あればお書きください。