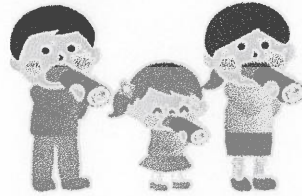


2月 給食だよ



節分の日は何をまきますか？

2月3日は節分の日。本来、豆まきは魔の目(魔目まめ)に豆をぶつけて魔を滅するという意味を込めて炒り大豆をまきます。しかし、北海道や東北、北信越地方、鹿児島県、宮崎県では落花生をまく風習があるそうです。意外にも落花生の名産地である千葉県は大豆派だとか。殻つきでまけば、拾って食べる際にも衛生的でいいですが、当てられる鬼の方は少し痛そうですね。

毎月19日は「食育の日」
旬の食材を知って美味しく食べよう！

カリフラワー

カリフラワーは灰汁があるのでしっかりと下茹でしてあく抜きをしましょう。保存は冷蔵庫で数日、時間が経つと身がボロボロになり美味しさが半減。

クセがなくどんな味付けにもよく合いやすいので使いやすい食材の一つです。

豆には体を元気にする栄養がたくさん含まれています。
タンパク質 体を温める
レシチン 脳を活性化
他にもカルシウムや繊維質が豊富に含まれています。

こんなお箸の使い方は ×

- 指し箸** お箸の先を人に向けるのは危ないし失礼です。人や物をお箸で指すことはマナー違反です。
- 迷い箸** どれにしようかな～。なんてお皿の上でお箸がふらふらしてませんか？
- 寄せ箸** お箸でお皿を引き寄せるのはNGです。箸をおいて、手で器を持ちましょう。
- 刺し箸** 箸でつまめずに刺して食べていませんか？ お箸でつまめる大きさか、正しくお箸が持っているか確認してください。
- 拾い箸** 箸で持ち上げたものを他の人が箸で受け取っていませんか？一旦お皿にのせて取り分けましょう。

豆知識

「畑の肉」って何のこと？

大豆は、乾燥豆の重量の約20%が大豆油の原料として世界的に広く利用されています。
また、タンパク質も30%以上と非常に多く含んでいるため、大豆は『畑の肉』と呼ばれています。