



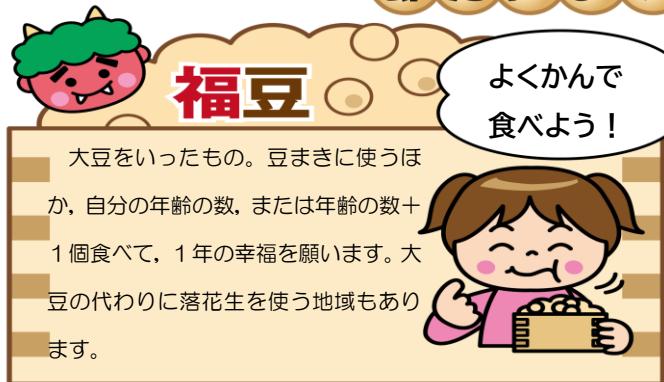
気温が上がらない日もあり春はまだ先のように感じますが、来週には立春を迎え、暦の上では「春」になります。前日の節分では豆や鰯などを食べて、福を呼び込みましょう。皆さん笑顔で健康に過ごせますように。

1年の幸福を願う「節分」の行事

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いますが、現在は立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。節分には、古くから豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食では、3日の節分当日に、鰯のカレーツツミフライと節分福豆が出る予定です。



節分にまつわる食べ物



よくかんで
食べよう！



*いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、十分に気をつけましょう

今月のレシピ～柏かぶとツナのトマトクリームスパゲティ～

11月に柏で作られている生スパゲティを給食で提供しました。2月は乳成分を使わない豆乳を使ったトマトクリームソースを生スパゲティに合わせます。柏でとれたかぶも丸ごと使ってています。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

材料 (4人分)

生スパゲティ	400~500g
オリーブオイル	大2~3
(茹であがったスパゲティにからめる分)	
鶏ひき肉	…30g ツナ…小2缶
玉ねぎ…1個	エリンギ…1本
かぶ…1個	かぼちゃ…50g
にんにく…1かけ	オリーブオイル…大1
トマト缶…1缶	赤ワイン…大2
トマトケチャップ…50g~80g	程度
砂糖…大1	ウスターソース…小1
塩…適量	コンソメ…5g
水…200cc	
豆乳…200cc	

A

- 玉ねぎはスライス、エリンギは3cm程度の短冊切り、かぶの根とかぼちゃは8mm程度のいちょう切り、かぶの葉は小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。
 - 大きな鍋にたっぷり湯を沸かしておく。（スパゲティ茹で用）
 - フライパンにオリーブオイルをしき、中火でにんにく・鶏ひき肉・玉ねぎを炒める。肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしたらツナ・エリンギを加える。
 - 3にかぼちゃとAの調味料を加えて弱めの中火で煮る。
 - かぼちゃが煮えたら豆乳、かぶの葉を加える。平行してスパゲティを茹で始める。
 - 5にかぶの根を入れ、ひと混ぜしたら火を止めソースを仕上げる。茹で上がったスパゲティにオリーブオイルをからめる。皿にスパゲティとソースを盛り付けて出来上がり。
- ※かぶは生食でおいしい野菜です。加熱の程度はお好みで調整してください。





2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

家にある食材を確認し、

使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

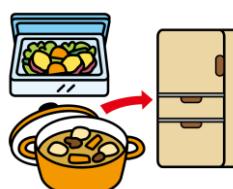


冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



保存

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。

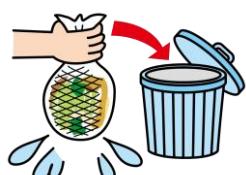


調理

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



片付け

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しつばなしにしない。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



受験生や部活動や習い事などの試合がある人が、当日に十分な力を発揮するためには、手洗いやうがいをして、感染症の原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぐことも大切ですが、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めることはとても大切です。今月の給食では、縁起の良い食べ物を入れました。早寝・早起き・朝ごはんとともに、給食からも栄養をとって元気に試験や試合当日を迎えてくださいね。自分のベストを尽くせますように！

応援しています！

13日：ミニたい焼き…めでたい結果になるように！

16日：チキン味噌カツ…試合や試験に勝てますように！

16日と20日：日本一の富士山で縁起よく！

4日・9日・27日：かんきつ類を食べていい予感！

がんばれ受験生！



生活リズムを大切に！