

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
<p>チーズ 大豆 大根葉ふりかけ 牛乳 麦ごはん 鶏とこんにやくのみそ煮</p>	<p>りんかけ大豆 牛乳 麦ごはん 餅入りチゲ</p>	<p>ヨーグルト 牛乳 もずくどんぶり コーン入りかきたま汁</p>	<p>こうや 高野そぼろ 牛乳 麦ごはん(少なめ) 煮込みうどん</p>	<p>りんご 牛乳 チキンライス 豆のグラタンシチュー</p>
<p>2月になりました。明日は節分です。例年より一日早いのは12年ぶりだそうです。節分は「季節を分ける」という意味で、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日をいうために4回あります。しかし、今は立春の前日だけをさすようになりました。これは、昔は立春が一年の始まりで、立春前の節分は年の分かれ目もかねた特別な日とされたからです。</p>	<p>きょうは節分です。節分の豆まきは「追儺」という中国から伝わった風習で、「鬼やらい」、「厄払い」とも呼ばれます。災いをもたらすと信じられていた邪気をこわい鬼に見立て、それを家の中に入れておにに鬼が苦手とする煎り豆をまいて、1年の幸せと健康を祈ります。きょうは白と黒の2種類の砂糖と大豆でりんかけを作りました。</p>	<p>きょうはアンコール献立主食5位のもずくどんぶりです。国内で販売されるもずくのほとんどは沖縄産ですが、給食で使っているのは赤尾木湾で養殖されたもずくです。方言でスノリと呼ぶもずくは、以前は広く自生していましたが、今は少なくなりました。生産に関わる人たちの努力と、奄美の自然環境のおかげで、こうやって高品質のもずくが食べられます。</p>	<p>節分で豆まきに使う大豆は、多くの食べものに姿を変えます。その一つが高野豆腐です。寒い冬の夜、うっかり豆腐を外に出せばなしにしていたら、凍ってスカスカになったけれど、煮て食べたらおいしく、また保存もきくということで製法が広まったといわれます。きょうは小さきぎんでそぼろにしました。</p>	<p>デザートのアncールは加工品が多かった中で、りんごが8位に入りました。「朝の果物は金」ということわざを聞いたことがありますか。果物は胃腸の働きを良くして体を目覚めさせるので、朝食を食べるのが一番良いといわれています。特に甘い果物は、夜たくさん食べ過ぎないようにしたほうがいいですね。昼のりんごを皮ごとよくかんで食べましょう。</p>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<p>きびなごのかば焼き風 アーモンド和え 牛乳 麦ごはん みそ汁</p>	<p>カルフィッシュ たんかん 牛乳 炊き込みごはん 大根のそぼろ煮</p>	<p>(フライとキャパツをはさむ) 牛乳 プリフライバーガー ミネストローネ</p>	<p>けんこくきねんび 建国記念日</p>	<p>チョコレート いわし甘露煮 炒めなます 牛乳 麦ごはん 鶏汁</p>
<p>大豆は調味料にも姿を変え、その代表がみそです。1万年ほど前にはみそのような食品がありましたが、どんぐりで作られていたようです。大豆が原料のみそは、飛鳥時代に中国大陸から朝鮮半島を経て伝わりました。それから1300年以上にわたり、日本人の食生活の中ではぐくまれ、発展してきました。ごはんのみそ汁とおかずを組み合わせた食べ方は食事の基本です。</p>	<p>奄美のたんかんの季節がやってきました。たんかんはぼんかんかとオレンジが混じって生まれました。原産地は中国の広東省で、行商人が木桶に入れて売り歩いていたことが名前の由来とされます。日本には台湾から沖縄や奄美大島に伝わりました。寒い土地が苦手なので、屋久島までが主な産地です。とてもおいしい旬のたんかんを味わいましょう。</p>	<p>きょうは自分でフィッシュバーガーを作ります。手はきれいに洗いましたね。洗った後に汚れた場所やものをさわったら、また洗い直してください。冬に流行するかぜやインフルエンザなどは、主に手を通じて他の人にうつっていきます。水は冷たいですが、しっかりと手洗いをしてください。そして好き嫌いなく何でも食べて体に抵抗力をつけましょう。</p>	<p>2月</p> <p>給食配膳図</p> <p>ひとくちメモ</p>	<p>きょうは旧暦の元日です。三献の三の膳を作りました。一の膳の餅の吸い物は、あまり地域差がないのですが、三の膳は集落や家庭によって大きく違います。使う材料は、豚肉、イノシシ、トビニヤ、モクズガニ、イカスミなど様々で、給食は北大島でよく使われる鶏汁にしました。みなさんの家ではどんなお吸い物を作っていますか。</p>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
<p>ひじきとくるみの田舎煮 牛乳 麦ごはん(少なめ) 和風ちゃんぽん</p>	<p>カンパチあおさ揚げ ごまじょうゆ和え 牛乳 麦ごはん もずく汁</p>	<p>フルーツポンチ 牛乳 ビーフカレーライス</p>	<p>いわし丸干し たんかん 牛乳 麦ごはん チャンプルー</p>	<p>鶏の香草パン粉焼き 牛乳 ポテトサラダ 麦ごはん みそ汁</p>
<p>きょうは、中華めんではなく、うどんを使った和風ちゃんぽんです。うどんは小麦粉に塩と水を加えてこねて作ります。小麦粉は、粘りのもとになるたんぱく質の量が違い、薄力粉、中力粉、強力粉に分けられますが、うどんには中力粉を使います。自分でも作れますよ。休みの日に挑戦してみてください。</p>	<p>新型コロナウイルス対策の国の補助事業でいただいたカンパチを、きょうは天ぷらにしました。衣にはあおさが入っています。春が近づくと、波打ち際の岩に明るい緑の海藻が育っているのに気がつきます。それがあおさです。四方を海で囲まれた奄美では、昔から海でとれるいろいろな食べ物を利用してきました。私たちはこの恵みがいつまでも続くように海を守っていきましょう。</p>	<p>アンコール給食で4位のカレーとデザート2位のフルーツポンチの組み合わせです。フルーツポンチはいろいろな組み合わせがあるのですが、きょうはフルーツゼリーと缶詰のりんごを混ぜたバージョンです。カレーもフルーツポンチもたい月1回登場するのですが、それともアンコールしたいほど好きなのです。</p>	<p>きょうは歯の日のかみかみメニューです。いわしの丸干しを油で揚げました。干したいわしのことを鹿児島では「ガラツ」と呼びます。阿久根地方はガラツの生産が盛んです。ガラツには体をつくるたんぱく質やカルシウムが多く含まれ、よくかむことで体に取り入れやすくなります。骨ごとしっかりかんで食べましょう。</p>	<p>きょうの献立は、大勝小学校の6年生が家庭科の授業で考えた組み合わせです。ごはんのみそ汁を基本に、赤の食べもので作ったおかずと、緑の食べもので作ったおかずを組み合わせて、栄養バランスが整いやすくなります。大人になって自分で毎日の食事を作るとき、この組み合わせで食べてください。</p>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<p>ふだん草のごまドレッシング和え 牛乳 わかめごはん 揚げ魚のみぞれ煮</p>	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>チーズささみフライ 牛乳 ポイルサラダ ジャム こがた小型パン ほうれん草のスパゲティ</p>	<p>げんきなとう 元気納豆 牛乳 麦ごはん 飛鳥汁</p>	<p>中ヨーグルトレーズン 牛乳 麦ごはん 豚骨と野菜の煮物</p>
<p>きょうは魚を油で揚げてから、大根おろしと一緒に煮ました。大根おろしが、雪と雨が混じったみぞれのように見えるのでこの名前がついています。料理に使うサラダ油や天ぷら油などの植物油は、キャノーラという品種のナタネや大豆など、油を多く含む種をしばって作りますが、エネルギーの油も多く含んでいます。</p>		<p>給食のパンを作ってくださいなのは笠利の「北斗パン」さんです。朝5時から作業が始まり、6時にはこねた生地をサイズ別に切って成形します。気温が違うと発酵のスピードも変わるので、寒い時期は1時間くらい温かいところに置いておくそうです。7時半ごろから焼き始め、焼き上がった冷まして袋に入れます。そのままでもいいですが、リクエストがあったのでジャムをつけました。</p>	<p>今から1300年程前の飛鳥時代、中国の唐から奈良に牛乳と鶏肉料理が伝わりました。当時牛乳は薬として用いられ、貴族しか口にできませんでしたが、現在、牛乳入りの飛鳥汁や飛鳥鍋は、奈良県飛鳥地方の郷土料理として親しまれています。納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させた食べ物です。体にとてもいいので、ぜひ好きになってください。</p>	<p>2月は逃げるといいますが、奄美の紅いサクラの季節も過ぎようとしています。一番寒い時期は終わり、これから少しずつ暖かくなっていきますが、引き続き手洗いやマスクの着用など、感染予防に努めましょう。年末は、ツバシャを入れて豚骨を煮ました。きょうはたけのこに替えて煮てあります。磯ミックスはよくかんで食べてください。</p>