


食育だより

令和3年2月号


龍郷町立学校給食センター

細菌やウイルスに負けない強い体をつくりましょう！


2月3日は立春で、暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きます。ひとりひとりが意識して、感染症にかからないように気をつけましょう。




外から帰ったら
食事の前に
うがい・手洗い



食事は
好き嫌いせず
バランスよく



早寝早起き
生活リズムを
整える



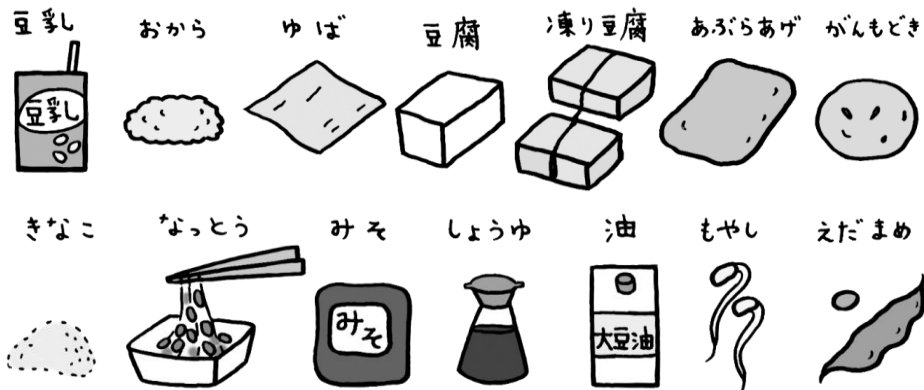
こまめに
換気と
水分補給

知っていますか?? ★大豆のパワー★

立春の前日は節分で、節分といえば豆まき。豆まきの豆は「大豆」です。大豆は栄養価が高く、昔からいろいろな食べ物に加工されてきました。和食は大豆なしでは成り立ちません。2月の献立表から大豆製品を探してみてください。

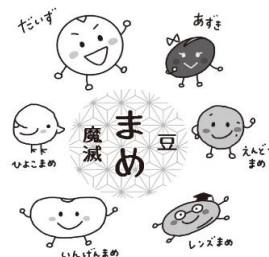


みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



豆と行事食

人生の節目や季節の変化とともに、1年を通して様々な行事が行われています。その中で昔から食べられてきた豆は、行事に合わせた行事食にも多く取り入れられてきました。そこで豆を使った行事食について、そのいわれやそこに込められた願いについて紹介します。

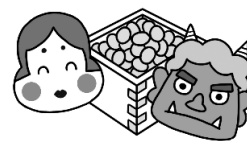


おせち料理【黒豆】



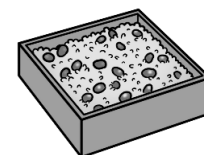
正月のおせち料理の中に、「黒大豆」を使って甘く煮た「黒豆」があります。豆に「まめ」をかけ、「まめに元気に暮らせませうに」という願いが込められています。

節分【いり大豆】



節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ大豆を食べ、無病息災を願います。

祝い料理【赤飯】



「赤飯」には、「あずき」や「ささげ」が使われます。豆の赤い色には、魔よけの力があるとされ、誕生日や結婚式などの人生の節目に、幸せを願って食べられます。

給食・たべもの・よもやま話

1月20日は、昨年2月に出した「菊次郎さん縁の地の献立・台湾編」の献立でした。肉を煮るときに香辛料の八角(スターアニス)を入れたのですが、後で取り除く予定が2個だけ行方不明になり、慌てました。その反省をふまえて、今回は八角を不織布の袋に入れて煮込みました。すると、前回より量を少なくしたせいもあり、ほとんど香りがつきません。台湾らしさはデザートのマングロリンに委ねることに…。

菊次郎さんミュージカル参加者は、公演に向けて練習に余念がありません。コロナウイルスが感染拡大することなく、無事に開催できますように。



中学3年生の 給食の思い出・感想 Part 2

- ・ 毎日おいしい給食で給食の時間が楽しみでした。コロナがはやる前はグループで楽しく話をしながらの給食で、そのときみたいな時間がまたもどってきてほしいです。
- ・ 給食センターのみなさん、9年間ありがとうございました!! 給食センターの給食は全部おいしいと言ってもいいくらいにおいしくて、健康的でめっちゃよかったです!
- ・ 給食がらみのいさかいなどいろいろなことがありました。現在「卒業間近」という立場であるからこそ「給食」に情を感じます。高校ではこのメンバーでないので寂しさを感じると思いますが、そのときに皆様や給食を思い出します。
- ・ 苦手な食べ物もあったけどおいしく食べることができた。小学校の時に食べた給食が中学校で出て嬉しかった。