

おいしくね!!



月	火	水	木	金
(9日の続き) 日本味めぐり～大阪府～②			1 節分①	2 ポテトのチーズ煮《作り方》
大阪府民に人気のあるうどん料理です。大阪では、昆布やさば節などでだしを取ることが多いので、今日は昆布だしを使用したきつねうどんにしました。油揚げは食べやすいように小さく切っています。大阪といえば「たこ焼き」といわれるほど、大阪府民のソウルフードとして親しまれています。給食では、米粉を使ったたこ焼きに、給食センター特製のたこ焼きソースをかけました。大阪には「大阪しじろな」と呼ばれる伝統野菜があり、おひたしや煮びたしにして食べることの多い葉物野菜です。今日は大阪しじろなの代わりに小松菜を使用したおひたしにしてみました。			2月3日は節分です。節分とは鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事のことです。江戸時代までは立春が1年の始まりで、節分が1年の締めくくりの日(紙面下部②に続く)	レキシザ 色紙切りのベーコンとスライスたまねぎをバターで炒め、さいの目切りにしてゆでたじやがいを加えます。塩、こしょうで味をつけて、チーズを加え、パセリを混ぜたら完成です。
5 冬は野菜が甘くなる？	6 ねぎ	7 トマトオムレツ	8 昆布	9 日本味めぐり～大阪府～①
寒くなると野菜が甘くなります。これは糖分を増やすことで凍るのを防ぐためだそうです。今日のソテーには色々な野菜が入っているので、ぜひ野菜の甘みを感じてみてください。	給食では佐野市産のねぎを使っています。ねぎは冬に旬を迎える野菜で、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。しっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。	今日はトマトとたまねぎ、砂糖や塩などの調味料を煮詰めて作ったトマトソースが入ったオムレツです。いつものプレーン味とは一味違ったオムレツをぜひ味わってみてください。	昆布は海藻の仲間で、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素を豊富に含んでいます。うま味が強い食品なので、昆布を使う料理がおいしく仕上がります。	大阪府には、うどんやたこ焼き、お好み焼きなどの「粉もん」と呼ばれる名物が数多くあります。きつねうどんは、甘辛く似た油揚げをうどんの上にのせたもので、(紙面下部②に続く)
12 振替休日	13 のり	14 バレンタインデー	15 凍豆腐	16 なると
ふりかえりゅうじつ 	給食のチョレギサラダには焼きのりを使っています。のりには私たちの体にとって必要な栄養素がバランスよく含まれているため「海の緑黄色野菜」とも呼ばれているそうです。	2月14日はバレンタインデーです。日本では女性から男性にチョコレートを贈る文化がありますが、外国では男性から女性に花束やプレゼントを送ることが多いそうです。	その名の通り豆腐を凍らせて、乾燥させて作られる日本の伝統的な保存食です。たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素を豊富に含まれるため健康によい食品といえます。	うずまきょうとうちょう 渦巻き模様が特徴になると。この名は、海が渦を巻きながら激しく流れる“渦潮”で有名な徳島県の鳴門海峡が由来だそうです。珍しい見た目で海外からも人気の高い食品です。
19 元気な体をつくろう	20 五目きんぴら	21 ミネストローネ	22 キャベツ	23 天皇誕生日
寒さの厳しい日が続いているが、体調を崩していませんか。風邪や病気に負けない元気な体を作るためにはバランスのよい食事が大切です。日々の食事を振り返ってみましょう。	五目というのは5種類の材料に限らず、色々な材料が使われていることを意味する言葉です。色々な食材を組み合わせることで、味や彩りに加え、栄養バランスも良くなります。	ミネストローネはイタリアを代表する家庭料理で、イタリア語で「具だくさん」の意味があるそうです。その名の通り、給食でも色々な野菜を使って具だくさんに仕上げました。	冬にとれるキャベツは葉が厚く、実がギュッと詰まっているのが特徴です。また、加熱することで甘みが増すため、今日のような炒め物や汁物にして食べるのがおすすめです。	
26 レモンゼリー	27 あじカツ	28 チキンワンタンスープ	29 ほうれん草	2月1日の続き) 節分②
今日のゼリーはレモン味です。レモンや梅干し、お酢といったすっぱい食べ物には「クエン酸」が含まれています。クエン酸は、食欲増進や疲労回復効果が期待できます。	あじカツは給食初登場のメニューです。国産のあじを使ったすり身に、パン粉をつけて油で揚げたものです。魚が苦手な人でも、食べやすいおかずになっています。	スープに浮かぶワンタンが雲のようになります。云々に見えることから、漢字で「雲吞」と書きます。つるんとした食感のワンタンの皮をとり肉や野菜と一緒に煮込んだ具だくさんなスープです。	1年を通して食べることのできるほうれん草ですが、旬は冬になります。冬にとれるほうれん草に含まれるビタミンCの量は、夏にとれるほうれん草の約3倍といわれています。	まめ とされていました。豆をまいたり、玄関先に枝にいわしの頭を刺したものを作ったりして、鬼(悪いこと)を追い払い、1年の幸せを願います。