

給食だより

港小学校
R6. 2月号

1月25日(木)は、給食集会を行いました。給食委員会のみなさんが、食べ物クイズや栄養についてのお話をしました。港小学校では、約250人分の給食を5人の調理員さんで作ってくださっています。寒いときに、あたたかい給食を食べられるのはありがたいですね。さて、2月4日は立春です。春ももうすぐそこまで来ています。



立春はこよみの上で、春が始まる日。立春の前の日を「節分」といいます。

節分クイズ!

節分では、ある魚の頭をひいらぎの枝に刺して、門口などに立てる風習があります。ある魚とは何でしょう?

- ①たい ②さけ ③いわし



2月2日(金)の給食は…

牛乳、ごはん、かきたま汁、いわしのうめにくーブリチャー、せつぶんまめ

74110



日本の食卓に欠かせない しょうゆ



しょうゆは、鎌倉時代に覚心という僧が中国からその製法を持ち帰り、紀州の人々に伝えたのがはじまりとされ、和食には欠かせない調味料になっています。また、しょうゆには強い殺菌力のほか、アミノ酸の働きで消化を促進したり、独特のうまみや香りで、食欲を増進させます。

節分 豆知識



節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

郷土色豊かな みそ



みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそにわけられ、味も甘口、辛口などがあります。

みそマップ

- ☐ 米みそ(大豆+米こうじ)
- ☒ 麦みそ(大豆+麦こうじ)
- ☐ 豆みそ(大豆+豆こうじ)

