

令和8年

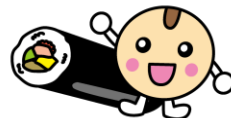
2月給食だより

No.491 発行:阿見町立学校給食センター



今月の4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、1年で最も寒い時季です。バランスの良い食事ですっかり体温を維持できるようにしたいですね。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭ににぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



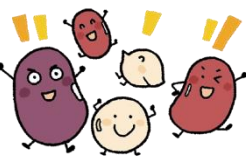
恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



いつもの料理に「まめ」プラス!



学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。

豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれる食品です。また、食品技術の発達により、昔より手間暇かけずに使うことができます。そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルトパックもあるので、ぜひご家庭でもいつもの料理にプラスしてみましょ。



カレーにプラス☆



サラダにプラス☆



スープにプラス☆



ハンバーグにプラス☆



「みんなで考えよう!学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを2月も給食に取り入れます!!

<1月登場の公募献立より>



←「たっぷりれんこんのミネストローネ」

阿見町産のれんこんやにんじんが使われ、食べ応えがあり、おいしいと好評でした。

今年度も、地場産物を使用した給食レシピを募集し、12月より随時取り入れています。大量調理である学校給食用に、多少使用材料等をアレンジさせていただくこともありますが、できるだけ忠実に再現できるよう心がけ、大切に調理させていただきます。

たくさんのご応募、ありがとうございました。



<2月に登場する公募献立は…>

- ★冬野菜と肉だんごの洋風スープ…本郷小6年生 志賀 百々音さん
- ★ほうれん草ののり和え…本郷小6年生 我妻 楓斗さん
- ★れんこんのドライカレー…朝日中1年生 平山 芽衣さん
- ★れんこんとほうれん草のごまマヨ和え…朝日中1年生 松田 結さん
- ★心も体も温まる!!具たくさんポトフ…阿見中1年生 大輪 惺さん
- ★冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁…阿見中1年生 今西 晃大さん

採用となったレシピ・写真、実際に食べた児童生徒のみなさんの感想を町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください!



学校給食レシピ募集
HP QRコード



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～楽しく食べて、好き嫌いを克服!!～

2月に入り、春の足音が少しずつ聞こえてくる季節になりました!給食でも大根や白菜、ホウレンソウなどの冬野菜が多く登場していると思いますが、皆さん好き嫌いはありませんか?野菜の中でも、ピーマンやセロリなど苦味のある野菜が苦手なお子さんは多いようです。研究によると、子供の頃に苦手だった食べ物は、大人になっても一定数の人が苦手と感じ続けるそうです。「大人になっても苦手なままで大丈夫かな?」と心配になるかもしれませんが、成長とともに味覚が変わり、食べられるようになることも多々あります。

では、この好き嫌いはどうしたら克服できるのでしょうか?嫌いな食べ物を無理に食べるのではなく、無理をせず食卓を楽しく囲んだりして、少しずつ挑戦してみることが良いと言われています。最近は生活スタイルも多様化し、家族そろっての食事が難しい日もあるかと思います。寒い日が続くこの時期だからこそ、暖かいお部屋でご家族そろって食卓を囲み、いろいろな料理を味わってみませんか?

茨城県立医療大学 作業療法学科 木口尚人