

# おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>(9日の続き) 日本味めぐり～大阪府～②</p> <p>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「たご焼き」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、米粉を使ったたご焼きに、給食センター特製のたご焼きソースをかけました。大阪には「大阪しろな」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。</p>			<p>1 節分①</p> <p>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)</p>	<p>2 ポテトのチーズ煮《作り方》</p> <p>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ゃがいもを加えます。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。</p>
<p>5 冬は野菜が甘くなる?</p> <p>寒くなる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ください。</p>	<p>6 ねぎ</p> <p>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。</p>	<p>7 トマトオムレツ</p> <p>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。</p>	<p>8 昆布</p> <p>昆布は海藻の仲間です。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、昆布を使うと料理がおいしく仕上がります。</p>	<p>9 日本味めぐり～大阪府～①</p> <p>大阪府には、うどんやたご焼き、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乗せたもので、(紙面上部②に続く)</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 のり</p> <p>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。</p>	<p>14 バレンタインデー</p> <p>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。</p>	<p>15 凍り豆腐</p> <p>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、鉄などの栄養素が豊富に含まれるため健康に良い食品といえます。</p>	<p>16 なると</p> <p>渦巻き模様が特徴のなると。この名前は、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。珍しい見た目海外からも人気の高い食品です。</p>
<p>19 元気な体をつくろう</p> <p>寒さの厳しい日が続いていますが、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。</p>	<p>20 五目きんぴら</p> <p>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。</p>	<p>21 ミネストローネ</p> <p>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「具たくさん」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たくさんに仕上げました。</p>	<p>22 キャベツ</p> <p>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。</p>	<p>23 天皇誕生日</p>
<p>26 レモンゼリー</p> <p>今日のゼリーはレモン味です。レモンや梅干し、お酢といった酸っぱい食べ物には「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。</p>	<p>27 あじカツ</p> <p>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。</p>	<p>28 チキンワタンスープ</p> <p>スープに浮かぶワタンのように見えることから、漢字で「雲呑」と書きます。つるんとした食感のワタンの皮をとり肉や野菜と一緒に煮込んだ具たくさんなスープです。</p>	<p>29 ほうれん草</p> <p>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。</p>	<p>(1日の続き) 節分②</p> <p>とされてきました。豆をまいたり、玄関先に柵の枝にいわしの頭を刺したものを飾ったりして、鬼(悪いこと)を追い払い、1年の幸せを願います。</p>