

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和2年度 2月号



緊急事態宣言下での学校生活が続いています。福生市の学校給食では、緊急事態宣言再発令に伴い、より安全な給食時間とするため、2月は給食食器の使用数を減らします。(4食器から2食器に変更)。その中でも学校給食は免疫力を高めるために、栄養が確保できる献立作りに努めます。御家庭での御理解、御協力をお願い致します。



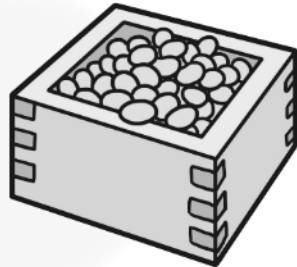
節分 豆ちしき

今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」といわれています。

という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でもたくさん使用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。

福豆

節分にいた大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



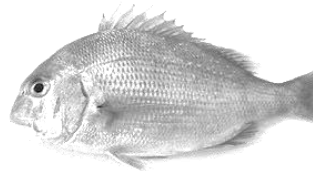
日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



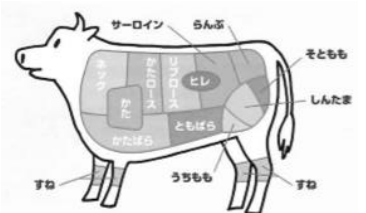
今月の食材紹介

国産農林水産物等の生産・供給体制を維持するため、国の補助事業で提供される食材です。(国産農林水産物等販売促進緊急対策事業) 届いた食材は給食センターでおいしく調理します。どうぞお楽しみに！

真鯛 : 愛媛県から届きます。高級魚のイメージがある真鯛は、鯛めしやソテーでもおいしいですが、今回はシンプルに塩焼きにします。素材の味を感じてもらえればと思います。
(22日 真鯛の塩焼き)



和牛 : 2つの料理に使います。どちらの料理も肩ロース肉ともも肉を合わせて使用します。
(8日 ごぼう入り牛丼)
(26日 ビーフストロガノフ)



今月の地場産物

こまつな(福生市・瑞穂町) ほうれん草(福生市) だいこん(福生市) 長ねぎ(福生市) はくさい(福生市)

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和2年度2月号



緊急事態宣言下での学校生活が続いています。福生市の学校給食では、緊急事態宣言再発令に伴い、より安全な給食時間とするため、2月は給食食器の使用数を減らします。(4食器から2食器に変更)。その中でも学校給食は免疫力を高めるために、栄養が確保できる献立作りに努めます。御家庭での御理解、御協力をお願い致します。

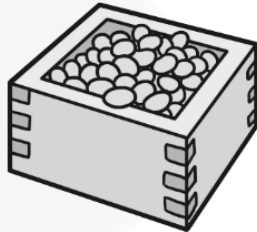


節分 豆ちしき

今年2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でもたくさん使用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

福豆

節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追いかいます。



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

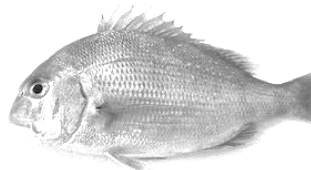


今月の食材紹介

国産農林水産物等の生産・供給体制を維持するため、国の補助事業で提供される食材です。(国産農林水産物等販売促進緊急対策事業)届いた食材は給食センターでおいしく調理します。どうぞお楽しみに!

真鯛 :愛媛県から届きます。高級魚のイメージがある真鯛は、鯛めしやソテーでもおいしいですが、今回はシンプルに塩焼きにします。素材の味を感じてもらえればと思います。

(22日 真鯛の塩焼き)



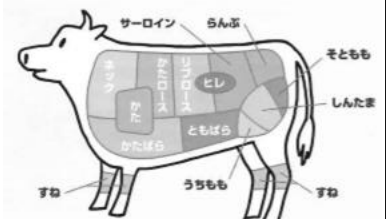
和牛 :2つの料理に使います。どちらの料理も肩ロース肉ともも肉を合わせて使用します。

(8日 ごぼう入り

牛丼

26日 ビーフストロ

ガノフ)



今月の地場産物

こまつな(福生市・瑞穂町) ほうれん草(福生市) だいこん(福生市) 長ねぎ(福生市) はくさい(福生市)