



# 2月給食だより



大垣市南部学校給食センターA

★使用予定食材については、裏面をご覧ください。

※印は業者配送 空容器、空袋は業者回収です		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
<b>リクエスト献立</b> リクエスト給食の献立の日には、このマークがついています。		きんぴらごぼう さばの塩焼き ごはん 鶏つみれ汁	※ハンエッグマヨネーズ ポテトサラダ ハンバーグのケチャップソース 食パン コーンスープ	節分豆 福神漬けあえ いわしのカリカリ揚げ (2.3.量) ごはん みぞれ汁
23日の「救給カレー」の空き袋等は鶏肉の入っていた食缶に入れて、給食センターに返却してください。		小松菜のごまあえ れんこんの天ぷら 菜の花ふりかけ (1.1.2) ごはん 関東煮	ボイルキャベツ メンチカツ ロールパン コーンポタージュ	※納豆 昆布あえ わかぎの南蛮漬け 麦ごはん じゃがいもの白みそ汁
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
いかと里芋の煮物 豚肉の生姜焼き ごはん 白菜のみそ汁	シヤキシヤキサラダ 大豆と小魚のあめがらめ 一食ソフト麺 カレーソース	小松菜のごまあえ れんこんの天ぷら 菜の花ふりかけ (1.1.2) ごはん 関東煮	ボイルキャベツ メンチカツ ロールパン コーンポタージュ	※納豆 昆布あえ わかぎの南蛮漬け 麦ごはん じゃがいもの白みそ汁
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
もやしのナムル ピビンパの具 麦ごはん わかめスープ	※いちご ヨーグルト(中) 菜花のおかかあえ 大学芋 一食うどん みそうどんの汁	海藻サラダ オムレツ 麦ごはん 冬野菜カレー	ジャーマンポテト さけの香草焼き ※クロワッサン 白菜スープ	五色あえ 鶏そぼろごはんの具 麦ごはん 呉汁
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
里芋の肉じゃが風 厚焼き玉子 ごはん なめこのみそ汁	パンサンスー 春巻き 一食中華麺 しょうゆラーメンスープ	※オレンジ 金時豆の甘煮 焼きししゃも (2.2.3) 麦ごはん 豚汁	大根サラダ 鶏肉のはちみつロースト 救給カレー 小型ロールパン(中) 白いんげん豆のクリームスープ	ゆかりあえ 豆まめつみれのみそがらめ 麦ごはん 鶏すき
27日 (月)	28日 (火)	今月の岐阜県産の食材(使用予定) ○ごはん ○うどんの小麦粉 ○牛乳 ○大豆 ○ソフト麺、パンの小麦粉(50%) ○生しいたけ ○大根 ○チンゲンサイ ○ほうれんそう ○小松菜 ○はちみつ		
もやしのおひたし 鶏肉とレバーのナッツがらめ 麦ごはん かき玉汁	※いよかん れんこんのごま酢あえ ちくわのいそべ揚げ (1.2.3) 一食うどん しょうゆうどんの汁			

## 食物繊維について知ろう

### ■食物繊維は腸の掃除屋さん■

腸を刺激して排便を促します。また、腸内に溜まった体によくないものを、便として排出してくれる効果もあります。食物繊維は、腸の健康にかかせないものです。しかし、近年は食生活の欧米化が進み、食物繊維の多い食べ物を食べる量が減ってきました。毎日の食事の中で、意識してとるようにしましょう。

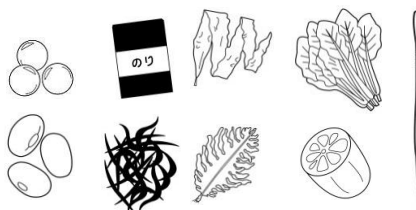
### ■食物繊維が不足すると・・・■

- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・肥満



食物繊維が多い食べ物は・・・

### 豆類、海藻類、野菜類



豆類や海藻類は和食の煮物やあえ物によく合います。食物繊維の多い野菜類はかみごたえのあるものが多いので、よくかんで食べましょう。

## 節分

2月の「立春」の前日を季節の節目という意味を込めて「節分」といいます。昔から季節の変わり目には悪いものである鬼(病気や災い)がやってくると思われていました。そこで玄関にいわしの頭とひいらぎの葉を飾り、豆まきをすることで、1年の健康を願います。

### ●いわしひいらぎ●

いわしを焼いた時の煙と臭いで鬼を追い出し、とがったひいらぎの葉で、鬼を寄せ付けないようにする魔よけのために飾られます。

### ●豆まき●

「鬼は外、福は内」という掛け声とともに大豆をまき、悪いものをはらって良いものを招き入れるという意味があります。

