



ランチタイム 2月



節分メニュー 2月1日(金)

- ・ごはん ・牛乳
- ・すいとん汁
- ・白身魚フライ(小袋ソース)
- ・節分豆



節分とは季節の変わり目の前日のことをいいます。季節の変わり目には鬼が現れると言われていて、その鬼を追い払うために節分の行事を行うようになりました。



豆の栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも食物繊維が多く含まれています。また、大豆には植物性の良質な脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

全国の郷土料理を知ろう! 第10弾 福岡県

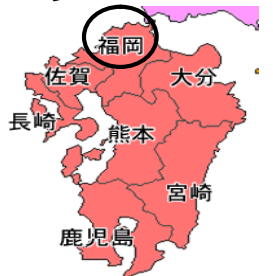
福岡県は、三方を海に囲まれて山地や河川や平野などがあり、自然に恵まれた地域です。いちごの「あまおう」や「博多なす」などの農産物がたくさんあります。また、九州の玄関口として物や人、文化の交流がさかんな場所でもあります。このような特色を持つために、地域によって様々な食文化が発達しています。

2月26日(火)に登場!

- ・ごはん・牛乳・がめ煮・あじフライ

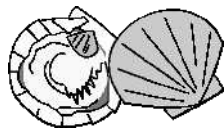
がめ煮は昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。鶏肉や野菜など、いろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられたという説や、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するため博多に寄った時に、博多の川や沢にいるスッポンをつかまえて野菜と一緒に煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説もあります。

がめ煮は正月や祭りなどの行事の時や結婚式などの冠婚葬祭、運動会など何かがあると必ずと言っていいほど作る料理です。



☆室蘭産のホタテを使用します☆

2月15日(金)



室蘭産ホタテのカレー

噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会から提供していただいた、室蘭でとれたホタテを使ったカレーです。

牛乳

黄桃缶

体を元気にしてくれる『タウリン』という栄養が入っています



身が大きく厚みがあり、甘いです

室蘭産ホタテ

カゼ予防…どんな食べ物を食べたらいいの??



中学校3年生のみなさんはいよいよ受験の時期が近付いてきましたね。受験勉強にもより一層力が入っていると思いますが、これからの時期は受験本番に向けて体調を整えることも大切です。カゼやインフルエンザ予防には、体を温めて体力を維持する **タンパク質**、発熱や咳などでエネルギーが消費される際に必要な **炭水化物**、皮膚や鼻・喉などの粘膜を正常に保ち抵抗力を高めてくれる **ビタミンA・C**などの栄養素をとるのが効果的です。



タンパク質

肉・魚
大豆製品など

炭水化物

ごはん
いも類など

ビタミンA・C

野菜
果物など