

# 令和2年度 2月給食カレンダー(cブロック)

1	月	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きりぼしだいこんのサラダ (わふうドレッシング)	だまこじる ふくまめ ※幼は無し
<p> <small>ことしにがつふつかせつぶん</small> 今年は2月2日が節分です。<small>せつぶんやくよぎよじおこな</small> 節分には厄除けの行事が行われます。<small>むかしかじ</small> 昔は、<small>じしん</small> 火事や地震などの災害は鬼が持ってくる<small>しん</small> と言われていました。「鬼は外」のかけ声で豆をまいて鬼を追い払い、<small>おに そと</small> 家族の健康や幸せを願いました。<small>かぞく けんこう しあわ ねが</small> ヒイラギの枝に焼いた<small>えだ や</small> いわしの頭を刺し、<small>あたま さ いえ い ぐち だいどころ</small> 家の入り口や台所にまっつて、<small>わざわ いえ い</small> 災いを家に入れないようにしたり、<small>とし かず まめ た いちねん けんこう</small> 年の数だけ豆を食べて一年の健康<small>ねが</small> を願ったりします。今日は節分にちなんで、<small>きょう せつぶん</small> 主菜はいわしのかば焼きが出ます。<small>しゅさい や で ふくまめ た</small> 福豆もついているので、よくかんで食べましょう。  <small>しょくいく してん しょくぶんか せつぶん</small> ≪食育の視点⑥食文化:節分について知ろう≫             </p>			
2	火	ユメシホウパン 牛乳 とりにくのチーズやき	ごぼうとヤーコンのサラダ (かおりごまドレッシング) ポトフ
<p> <small>ほくぶ</small> ごぼうは、ヨーロッパの北部やシベリアの広い地域<small>ひろ ちいき</small> に生えていて、もともと日本にはありませんでした。<small>にほん</small> 10世紀<small>せいぎ</small> ごろに、中国から薬草として伝わったと考えられています。<small>ちゆうごく やくそう つた かんが</small> 江戸時代には東北から九州まで広まりました。<small>え どじだい とうほく きゆうしゅう ひろ</small> 世界で<small>せかい</small> ごぼうを食べているのは、日本や朝鮮半島、台湾など、<small>た にほん ちゆうせんはんとう たいわん</small> ごくわずかです。中国では、<small>ちゆうごく</small> ごぼうは漢方薬に使われています。<small>かんぽうやく つか</small> 今日、<small>けふ</small> ごぼうをサラダにしました。よく味わっていただきましょう。  <small>しょくいく してん しょくひん せんたく のうりよく</small> ≪食育の視点③食品を選択する能力: ごぼうについて知ろう≫             </p>			
3	水	ごはん 牛乳 ガパオ	ヤムウンセンサラダ (かんきつドレッシング) えびだんごのスープ
<p> <small>きょう りょうり</small> 今日はタイ料理メニューです。「ガパオ」は、肉や魚介類、きのこなどいろいろな材料とバジルを炒め合わせ<small>にく ぎょかいるい さいりょう</small> て、オイスターソースや魚で作る調味料<small>いた あ</small> のナンプラーなどで味付けした料理です。今日の給食では豚ひき肉を使い、<small>さとう</small> 砂糖、<small>しお</small> しょうゆ、<small>あじつ</small> 塩、オイスターソースで味付けしました。ごはんと一緒に食べてみましょう。「ヤムウンセンサラダ」は、タイでよく食べられている酸味のある春雨サラダです。お味はいかがですか?  <small>しょくいく してん しょくぶんか りょうり</small> ≪食育の視点⑥食文化:タイ料理について知ろう≫             </p>			
4	木	しょくパン いちごマーガリン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース	カリフラワーのサラダ (たまねぎドレッシング) はくさいのクリームに
<p> <small>せいちようき</small> 成長期<small>ほねいま</small> のみなさんの骨は今のびざかりです。<small>ぎゅうにゆうこざかな</small> 牛乳や小魚など、カルシウムが多い食品をとるほか、<small>おおしよくひん</small> 栄養バラン<small>えいよう</small> スのよい食事を心がけましょう。また食事だけでなく、<small>しょくじ</small> 適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりにには大切です。  <small>しょくいく してんしんけんこう じょうぶ ほね つく</small> ≪食育の視点②心身の健康:丈夫な骨を作るための食生活について知ろう≫             </p>			
5	金	とんじるうどん(ソフトめん) 牛乳 ちくわのいそべあげ(幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	つぼづけあえ
<p> <small>さむひつづ</small> まだまだ寒い日が続きます。<small>くうき かんそう か ぜ</small> 空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。<small>りゅうこう しんばい</small> 調子が悪いなと思つたら、<small>ちようし わる おも</small> あたたかくして、夜は早めに寝るようにしましょう。<small>よる はや ね</small> 風邪を引いたときの食事は、エネルギーのもととなる炭水化物、<small>たんすいかぶつ からだ</small> 体をあたたためて体力を保つたんぱく質、<small>しつ めんえきりよく たか ねんまく まも</small> 免疫力を高めて粘膜を守るビタミンAやCをとりましょ<small>えー しー</small> う。野菜や卵を入れた雑炊、煮込みうどんは、これらの栄養素がとれ、消化がよく、体があたたまるのでおすすめです。  <small>しょくいく してん しんしん けんこう か ぜ</small> ≪食育の視点②心身の健康:風邪やインフルエンザの時の望ましい食事について知ろう≫             </p>			

# 令和2年度 2月給食カレンダー(cブロック)

8	月	ごはん 牛乳 さばのみそに	おかかあえ(しょうゆ) けんちんじる
---	---	---------------------	-----------------------



放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。  
給食目標「食べ物の働きを知ろう」

9	火	キャロットピラフ 牛乳 アスパラとベーコンのクリームコロッケ キャベツとコーンのサラダ (コーンクリームドレッシング)	あおもりけんさんほたてのスープ チョコクレープ
---	---	---	----------------------------

2月14日のバレンタインデーには、日本では女性が男性にチョコレートを贈ることが多いのですが、外国では日本と違う習慣があります。台湾では、男性から女性へチョコレートを贈ることが多いそうです。ヨーロッパでは、男性も女性も、花やケーキなどを恋人に贈ります。今日の給食では「チョコクレープ」が出ます。お味はいかがですか。  
 ≪食育の視点⑥食文化：バレンタインデーについて知ろう≫


10	水	むぎごはん 牛乳 はるまき	ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング) トックスープ
----	---	---------------------	-----------------------------------

今日のスープに入っている白くてやわらかいものは、「トック」という朝鮮半島で食べられている餅です。原料は米粉で、地域によって作り方が違うため、いろいろな種類のものがあります。コチュジャンなどで甘辛く炒めた「トッポギ」や、鶏肉と野菜を加えて炒めた「タッカルビ」という料理があり、はちみつなどで甘くしておやつにすることもあります。つるつるしているので、のどにつまらせないよう、よくかんでいただきましょう。  
 ≪食育の視点⑥食文化：トックについて知り、味わって食べよう≫

12	金	やきそば ミニドッグパン 牛乳	やきウインナー フルーツポンチ
----	---	-----------------------	--------------------

手には、目に見えない汚れの他に、色々な菌がついています。こうした汚れやばい菌をおとすためには、石けんて手をきれいに洗うことが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきたあとには必ず手を洗いましょう。  
 ≪食育の視点⑤社会性：手洗いの大切さについて理解しよう≫

## 令和2年度 2月給食カレンダー(cブロック)

15	月	れんこんカレーライス(むぎごはん) いよかん 牛乳 かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	いばらきけんにはほんいち <small>さんち ぜんこく せいさんりょう やく わりつく</small> おも <small>さんち かすみがうらしゅうへん ち</small> 茨城県は日本一のれんこんの産地で、全国の生産量の約3割が作られています。その主な産地が霞ヶ浦周辺の地 域です。腸の働きをよくする食物せんいや、貧血を予防する鉄、肌をきれいにするビタミンCがたくさん含まれ ています。れんこんは、煮物や揚げ物、炒め物など、いろいろな料理に使われる野菜です。今日はカレーに入っ ています。よく味わっていただきます。
≪食育の視点③食品を選択する能力：れんこんの特徴について知ろう≫			
16	火	ごはん みずなどもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング) 牛乳 ワンタンスープ とりにくのペキンダックふう	
食事で毎日のように使っている「はし」。みなさんは正しい持ち方で使っていますか？はしを上手に使えると、 料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。一度身に付いてしまったくせは、直すことが難 しくなってしまう。今のうちから意識して、上手なはし使いを身に付けましょう。			
≪食育の視点⑤社会性：上手なはし使いの良さを知ろう≫			
17	水	ごはん だいこんとハムのサラダ (バンバンジードレッシング) 牛乳 にくだんごとやさいのうまに いかのこうみやき	
毎日のように食べている給食ができるまでに、どのような人が関わっているか知っていますか？みなさんの体の 成長や栄養のバランスを考えて、栄養士さんが献立を立てています。そして、朝早くから調理員さんが調理して います。給食の時間に間に合うように仕上げ、運転手さんがトラックで配送します。その他にも多くの人に関 わっています。感謝の気持ちをもって食事をしたいですね。			
≪食育の視点④感謝の心：給食づくりに関わる人に感謝して食べよう≫			
18	木	つくばこめこパン フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング) 牛乳 とりにくとだいたいのメキシコに つくばしさんさつまいもコロッケ	
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。</p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0;">「つくば市産さつまいもコロッケ」</p> </div> </div>			
19	金	ごはん ひじきのにも 牛乳 なめこじる たらちのシャンハイやき	
今日の主菜はたらちのシャンハイ焼きです。たらちは漢字で、魚偏に雪と書きます。その名の通り、雪の舞う季節に とれる白い身のたらち、北国を代表する魚です。鍋物によく合い、から揚げなどの揚げ物にしてもおいしい魚で す。干物や、かまぼこなどの練り製品の原料にすることもありますが、たらちは、食いしん坊で大きな口を開けてた くさん食べることから、お腹いっぱい食べることを意味する「たらふく」という言葉の語源になったと言われて います。			
≪食育の視点③食品を選択する能力：たらちについて知り、味わって食べよう≫			

## 令和2年度 2月給食カレンダー(cブロック)

22	月	ごはん 牛乳 あげどりのねぎソース	ゆでえだまめ ぶたにくとさといものみそしる
<p>みなさんは「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、私たちの身近なところで生産されたものを食べることを言います。私たちが住む土地には、その地域や環境に合った農産物が育ちます。遠くから時間をかけて運ばれてくるより、身近なところでとれたものを食べた方が価格も安く、より新鮮で体にも良いですね。また、生産者と消費者が近いため、輸送によって発生する二酸化炭素を減らすことができ、地球環境にも良いのです。今日の「ごはん、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが」は、つくば市でとれたものです。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：地産地消の意味について理解しよう》</p>			
24	水	バンズパン 牛乳 ハムカツ(ソース)	さつまいものサラダ (ノンエッグマヨネーズ) チキンとほうれんそうのコンソメスープ
<p>給食クイズです。次の3つのうち、冬が旬の野菜はどれでしょう？ ①トマト ②ほうれん草 ③きゅうり(5秒間をあける) 答えは②ほうれん草です。農業や栽培の技術が発達した現代では、ほとんどの野菜を一年中手に入れることができますが、旬のもののほうが味が良く、ビタミン類も多く含まれています。冬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に栽培されるものの3倍になります。今日はスープにほうれん草が入っています。苦手な人もまずは一口からチャレンジしてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：野菜の旬の良さを知ろう》</p>			
木	牛乳	しょうゆわかめラーメン(ソフトちゅうかめん) キャベツとツナのサラダ(こうみしおドレッシング) 25 やきぎょうざ(2ヶ)	
<p>しょうゆが誕生したのは大昔の中国で、その当時、野菜や魚を塩漬けにしてつくる醬という調味料がありました。これが日本に伝わり、大豆を原料とした醬が作られました。この醬は、現在のしょうゆと味噌の中間のようなもので、貴族の宴会などで食卓にのぼっていました。その後、鎌倉時代に味噌作りが始まり、味噌作りの途中でしみ出す汁がとてもおいしいことがわかり、これがしょうゆになりました。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：しょうゆの歴史について知ろう》</p>			
26	金	ココアパン 牛乳 ひきにくいりオムレツ	ブロccoliーサラダ (イタリアンドレッシング) オニオンスープ
<p>今日のひき肉入りオムレツの主な材料は、卵です。卵には、ひながかえるために必要な栄養素が詰まっていて、ビタミンCと食物せんい以外の栄養素が全て含まれています。卵黄には、脳や神経を作るのに必要な「レシチン」という栄養素が含まれています。卵白はたんぱく質が豊富です。茶色や白などの卵の殻の色は、にわとりの種類の違いによるもので、中身の栄養価は同じです。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：卵の栄養について知ろう》</p>			