

3 まきずし・めざし・ブロッコリーの  
(月) きのことじる・せつぶん・ぎゅうにゅう

### 節分にまきずし

食べるのは...?

「福を巻き込む」という意味があります。きずしを入れないのは「縁を切らない」ため。今年南南東の方向にむかって食べてください。

# 献立表

## 節分献立も対

これは古代中国の暦とともに伝えられたもので、「陰陽道」という考え方によるとこの日が季節の変わり目にあたり、陰と陽が対立して邪気(悪い気)をおこし災いをもたらすということから、これを払うために豆まきや鬼のきらいないわしをひらきなどにさすなどされてきました。まきずし(太巻き)を食べる風習の始まりは、大阪からとも愛知県からとも言われています。給食では幼稚園だけ出します。そのままがりと食べよう!

4 コッペパン・とうふの  
(火) フルーツカスタード・ぎゅうにゅう

### カスタードクリーム

には、何が使われているでしょうか?

- たまご・砂糖・卵黄・小麦粉
- たまご・砂糖・バナナ
- たまご・牛乳・マスタード

5 ごはん・ごまみそに  
(水) あじつけのり・はさいのそくせき・みかん・ぎゅうにゅう

### 系合食によく登場するごま

小さけれど、とてもパワーのある食べものです。中国ではごまからいぼりった油が白髪予防や母乳の出をよくする漢方などにとり入れられています。

6 ごはん・マーボーどらふ  
(果) ほうれんそうの、だいごく、ぎゅうにゅう、ナムル

### ほうれんそうの旬はいつ?

答えはそう! 冬です。今の時期のほうれんそうに含まれるビタミンCは夏の3倍です。もりもり食べよう!

7 レズンパン・さけの  
(火) にんじん・リンゴミゼリー・ぎゅうにゅう

### 背がのびるのには

みんなの体は毎日少しずつ大きくなっている。何がのびているの?

10 ゆかりごはん・さばの  
(月) さといもとえのきの、キウイ、フルーツ・ぎゅうにゅう

### 骨をのばすには、カルシウムやたんぱく質(どちらも赤グループの食べもの)をしっかりと食べて、運動し、夜によくねむること。

12 くとまめやしのごはん・あじが  
(水) わがめスープ・ほんかん・ぎゅうにゅう

### ほんかん

はインドが原産地で日本には昭和29年に伝わりました。みかんの仲間で皮と実の間にすき間がありむきやすいのが特徴です。

13 きつねうどん・おにぎり・しやもの  
(木) ブロッコリーのあえもの・ぎゅうにゅう

ところで、「カルシウム」は食べだめができない。たくさん一度に食べても、おしこやうんこになって出てしまう。カルシウムやたんぱく質たっぷりの牛乳が毎日給食に出るのはこのためです!!

14 バターロール・チリコンカン  
(金) ワカ×サラダ・チョコレト・ぎゅうにゅう

### St. Valentine's Day

今日は、給食センターからみんなへ愛をこめて... チョコレートゼリーです!!

17 ごはん・さつまいも  
(月) れんこんの、だいごんの、ぎゅうにゅう、みそ汁

### 大根

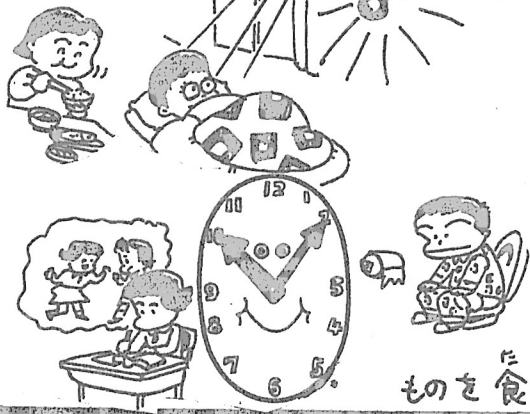
この部分を大根おろしにすると、ピリリと辛い。一食に食べたものの消化をしやすくする働きがあります。



# 献立表

千早赤阪村立学校給食センター

## 体内時計



「体内時計」というのを聞いたことがありますか？  
 我々たちのからだは、朝起きて昼間活動し、夜に休むというように約25時間周期のリズムがあります。  
 これを外から伝えられた1日24時間にあわせるために毎朝「光」を浴びること、毎日決まった時間に「食事」すること、よく寝てきちんと休むことが大切です。  
 夜あそびまで電気をつけて勉強したりあそんだりすることやものを食べることは、リズムをくずし、ホルモン分泌など体の調子もくずします。

## 予告

もうあと少しで6年生は卒業...  
 3月には、6年生から募集した「思い出の給食」をいただきます。  
 おたのしみ!!



<p><b>18</b> (水) ケチャップライス・ポトフ                  フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p><b>ヨーグルト</b>の本場ブルガリアでは、1年間にひとりあたり31.5kgものヨーグルトを食べているそうです。ブルガリアが長寿国である秘訣は、ヨーグルトだともいわれています。</p>	<p><b>19</b> (水) なめし・ほっけのいちがぼし                  かぼちやの、ゆばの、きゅうにつけ、すまじる、ぎゅうにゅう</p> <p><b>小松菜</b>や<b>かぼち</b>など色の濃い野菜には、のどや鼻などの粘膜を丈夫にする働きがあります。丈夫な粘膜は、カゼをひきにくくします。</p>	<p><b>20</b> (木) ごはん・やさしいハンバーグ・ゆかりじゃがいも                  じゃがいも、わかめのみそ汁、いよかん、ぎゅうにゅう</p> <p><b>ごはん</b>をよくかんでみよう。だんだんあまくなってきます。だ液が、ごはんにくまれているでんぷんを糖分にかえたのです。</p>
<p><b>21</b> (金) うずまきパン・いかのスペインあげ                  いちごジャム、カリフラワーとぎゅうさといものクリームにハムのサラダ、にゅう</p> <p><b>カリフラワー</b>は、次のうちどれの仲間でしょう？                  ①キャベツ                  ②レタス                  ③セロリ</p>	<p><b>24</b> (月) ごはん・さんまのほうれんそう                  ホイル巻しのごまあえ、けんちんる、フルーツ、しらたま、ぎゅうにゅう</p> <p><b>白玉・だんご</b>は何からつくのでしょうか？                  ①うるち米                  ②もち米                  ③小麦米粉</p>	<p><b>25</b> (火) こくとうパン・チキンピカタ                  フロccoli、ごぼうのマヨネーズ、ポタージュ、りんご、にゅう</p> <p><b>パン</b>にジャムなどがついていないと食べにくい？                  て手でパンのおなかを割って、おかずをはさんで食べてみよう。</p>
<p><b>26</b> (水) ごはん・ふたはくのせいあんかけ                  かんくしきり、ゆでとうもろこし、もやしスープ、ぎゅうにゅう</p> <p><b>のり</b>の前身は、ヌルヌルするものという意味の「骨」が変化して「のり」になったと言われています。</p>	<p><b>27</b> (木) カレーライス・まめのオレンジ                  ごまマヨネーズあえ、ぎゅうにゅう</p> <p><b>カレー粉</b>は「カレー」という植物が原料なの？                  いいえ。カレー粉は、とうがらし、こしょう、しょうが、サフラン...20種類以上のスパイスをまぜあわせたものです。</p>	<p><b>28</b> (金) コッパパン・あじのフライ                  ほうれんそうと、レタス、ミルク、くるみのサラダ、スープ、ぎゅうにゅう</p> <p><b>くるみ</b>は、そのカラが固いことから、ヨーロッパアメリカでは生命や不滅のシンボルとされていて、結婚式などのおくりものに喜ばれるそうです。</p>