

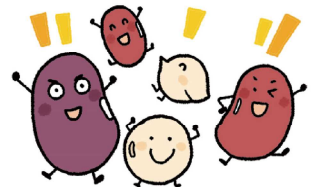
ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和8年2月号

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では立春を迎え、春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さの厳しい季節です。寒い時期には、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。感染症予防には、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけることが大切です。

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



煮豆だけじゃない！
豆料理



豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

大豆のすごいパワー！



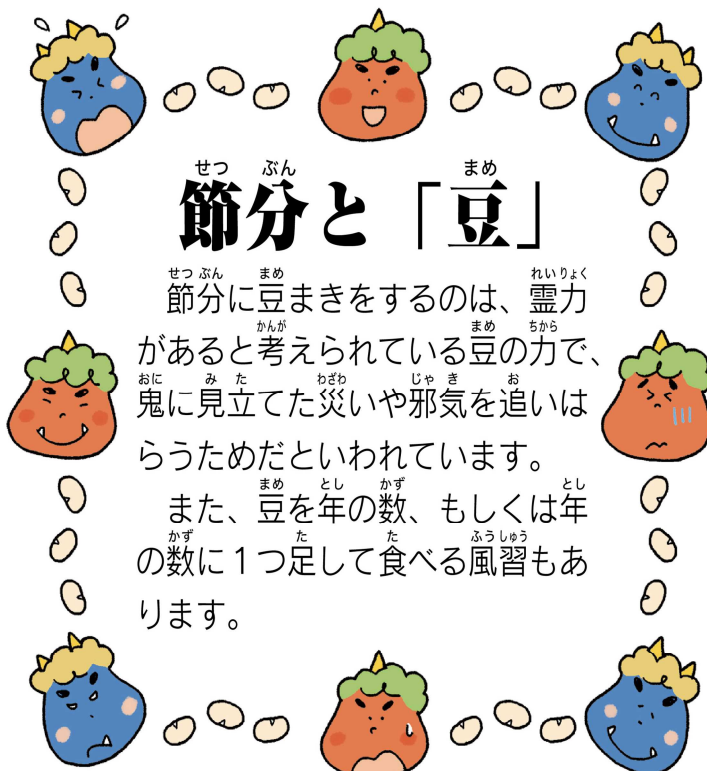
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



今月の食育コラム

七味(しちみ)

七味 は7つの香辛料が使われている調味料でそばやうどん、豚汁、鍋物など様々な料理の薬味として使われています。代表的な7つの香辛料の特徴として、

- ① 赤唐辛子: 辛味のベースになります。
- ② 山椒: しびれるような辛さと香りが特徴。
- ③ 胡麻: 香ばしさがあり胡麻に含まれる油分が辛みを和らげます。
- ④ 陳皮(ちんぴ): みかんの皮を乾燥させたもので、柑橘系の香りと苦味があります。
- ⑤ 青のり: 海藻の磯の香りが特徴。
- ⑥ けしの実: 木の实のような風味を加えます。
- ⑦ 生姜: 辛味成分に体を温める働きがあります。

一味(いちみ) は赤唐辛子だけを粉末にしたものなのでより辛味が強いです。

年間テーマ: 日本の調味料ずかん
作成: 大崎市学校栄養士会



ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。

大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪



全国学校給食週間 1月24日～1月30日 世界の料理を味わう&リクエスト給食



去年に引き続き、今年も世界の料理と古川西小中学校さんのリクエスト給食を取り入れました！

ジョージア料理

★印が各国の料理です

韓国料理



- ・ごはん・牛乳
- ・かつおメンチかつ
- ・キャベツとブロッコリーのサラダ
- ★シュクメルリ



- ・ごはん・牛乳
- ・ずずかけしゅうまい
- ★ナムル
- ★スンドゥブ

イタリア料理

台湾料理



- ・バターロール・牛乳
- ・チキンガーリックソテー
- ★ペネボロネーゼ
- ★ミネストローネ



- ・ごはん・牛乳
- ★ルーローハンの具
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・コーンたまごスープ

古川西小中リクエスト給食



- ・麦ごはん・牛乳
- ・チキンカレー
- ・春雨サラダ
- ・フルーツポンチ

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的を実施しています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。

