



かりかりくん



もちもちちゃん

# 13 2がつ 給食信より



ほくほくくん



わくわくちゃん

## 日本文化紹介 節分 (せつぶん)

2月3日 節分は主に立春の前日を指し、  
“季節を分ける日”とされています。  
季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、古来より「豆をまく」「イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す」「恵方巻きを食べる」などの悪霊払いを行っています。



2/1 福豆つき 節分メニュー



## 郷土料理

## 三重県の郷土料理 じふ煮

じふとは、魚を使ったすき焼き風煮物のことで、尾鷲では「へか」とも呼ばれ、紀北地方中心によく食べられている家庭料理の定番です。



### ★作り方★



酒、砂糖、醤油を煮立てる。  
一口大の好きな野菜などを適宜加え、すき焼きの要領で煮る。

## 旬の食材

## いか



「やりいか」



### ★栄養★

- ・高タンパク質
- ・低カロリー
- ・豊富なタウリン

### ★こんな方に★

- ・コレステロール
- ・血圧が気になる方に
- ・生活習慣病

### ★タウリン★

- ・肝臓の働きを良くする
- ・悪玉コレステロール減
- ・自律神経を整え集中力アップ

### ★いかの旬★

年間通して食べることができます  
するめいか・あかいか……7月～10月  
あおりいか……3月～6月  
やりいか……2月～4月  
すみいか……8月～12月  
もんごういか・かみなりいか8月～1月  
ほたるいか……4月～6月

- 2/8 オイスター炒め
- 2/21 八宝菜
- 2/28 塩焼そば

タウリンは魚貝類に多く含まれているよ



### 8日のメニュー♪

### じふ風煮

青魚のかわりにツナを使用しております。



魚はカツオの他にさんまやさばなど主に背の青い魚を入れます。



## 新メニュー

- 2/4 ベベロンチーノ
- 2/6 ジャージャーうどん
- 2/7 ハンバーグおろしあんかけ
- 2/19 ハムカツサンド
- 2/28 鶏のカレー唐揚げ  
～3年振りの復活～
- 2/14 さばの味噌煮

## こんにちは! ようちえん給食です!



出産後3年ぶりに復帰しました!ますます頑張りますのでどうぞ宜しくお願いします★

配送 内海蓉子

## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

ご意見・ご感想をお待ちしております

TEL 022-782-0821 栄養士 荻沼 彩  
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子



アレルギー対応食について 卵・卵乳・乳の三種類は対応可能です。そのほかは、容器とシートの負し出しをしております。