



# 12ヶ月 給食だより



## 郷土料理

### 石川県金沢市 治部煮(じぶに)



「治部」という名の由来は、この料理を考え出した人の名前という説とじぶじぶと煮るからという説があります。

甘めの煮汁で鶏肉や鴨、季節の野菜を煮て、とろみのついた煮汁も共に味わう郷土料理です。



鶏肉に薄く小麦粉を叩いて煮ると、旨味が逃げず、ツルンとした口当たりがおいしいよ☆



## 日本文化紹介 2月3日は節分の日

「節分」は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。特に現在は立春の前日(2月3日)を「節分」と言い、豆をまいて悪疫退散や招福の行事が行われます。

年節の歌だけ豆を食べると、病気をしないとされています。



### 2月3日福豆付き



### 2012年は 南南東 の方向



恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを巻るかじり。



「神様のいる方位=恵方」を向いて7つの具(福)を巻き込んだ海苔巻きをいただき、福を自分のものに!!



春の節分の伝統行事には、寒い冬の終わりを喜ぶとともに、無病息災を祈る気持ちも込められています。各地でも節分の行事が予定されているようで、例えば、下関市では節分の日、たこ揚げをする風習が古くからあり「下関名物 たこあげ大会」が行われます。節分で「福」はもらっても、「かぜ」はもらわないよう、気をつけましょうね☆

## 旬の食材



冬季のビタミン供給源  
**チンゲン菜**

**Bカロチンはピーマンの約6倍!!**

中華料理でよく見かける青梗菜(チンゲン菜) ビタミンC、鉄、カルシウム、リン、食物繊維を豊富に含みます。

- 2/13 中華野菜炒め
- 2/20 ツナと青菜のソテー
- 2/27 中華旨煮

風邪の予防、  
皮膚を丈夫に、  
貧血の予防、  
便秘を改善、  
生活習慣病の予防

油との相性が良いので、炒めたり、茹でたりすることで色付きが良くなるし、ビタミンの吸収が良いの! 炒め物やスープがおすすめよ☆



(株)フードシステム  
**ようちえん給食事業部**  
TEL 076-452-6111  
FAX 076-452-6222

