



# 2月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p align="center"><b>よい姿勢で食べましょう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>お箸の使い方に気をつけましょう。</b></p> <p><b>おわんや小さい器は手に持って食べましょう。</b></p> <p><b>机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。</b></p> <p><b>足の裏は床につけましょう。</b></p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>口をとじて、よくかんで食べましょう。</b></p> <p>✕クチャクチャと音をさせない。 ✕食べ物を口いっぱいにつめて込み過ぎない。</p> <p><b>いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。</b></p> <p><b>机にひじをつかないようにしましょう。</b></p> </div> </div>				
<p>1</p> <p>はるさめ サラダ ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん マーボードウフ</p>	<p>2</p> <p>せつぶん まめ すきこんぶとぶたにくのものにもの イワシかばやきふう たつたあげ</p> <p>ごはん きゃべつのみそしる</p>	<p>3</p> <p>きゅう食クイズです！「はるさめ」は何からできているでしょうか？①こむぎこ ②米こ ③でんぶん 正解は、③でんぶんです。主にじゃがいもやさつまいも、豆のでんぶんから作られています。ちなみに、米こから作られているのは「ビーフン」とよばれる麺類(めんるい)です。</p>	<p>4</p> <p>節分(せつぶん)に豆まきをするのは、とくべつな力があるとされている豆の力で、おにに見立てたわざわいや病気(びょうき)などをおいはらうためだとかんがえられています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つたして食べる風習(ふうしゅう)もあります。</p>	
<p>5</p> <p>こまつなのぶたにくいため しろごま レバーつくね(2こ)</p> <p>ごはん ワカメとじゃがいものみそしる</p>	<p>6</p> <p>みかんゼリー ごまみそ あえ にんにく しおからあげ</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>7</p> <p>ポークビーンズ チーズ オムレツ</p> <p>テーブルロールパン どうにゆうスープ</p>	<p>8</p> <p>ぼんかん ちくぜんに サケの しおやき</p> <p>ごはん にらたまじる</p>	<p>9</p> <p>きりぼしだいこんの ごまずあえ にくだんご(2こ)</p> <p>ごはん カレーうどん</p>
<p>レバーには鉄分(てつぶん)が豊富(ほうふ)なため、成長期(せいちょうき)のみなさんやスポーツをするみなさんに、ぜひとってもらいたい栄養素(えいようそ)になります。鉄分をとると、貧血(ひんけつ)が予防(よぼう)できたり、マラソンをしてもつかれにくくなります。</p>	<p>今日は寄木小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。工夫(くふう)したところは、主菜(しゅさい)を和風(わふう)にしたので、副菜(ふくさい)と汁物(じゅうぶつ)の和風(わふう)に合(あ)わせて考えたところだそうです。寄木小学校のみなさんにかんしゃをしていただきます。</p>	<p>ポークビーンズとは豆とぶたにくをトマトあじでにこんだアメリカの家庭料理(かていりょうり)です。今日(けふ)のように豆を加工(かこう)せずに、豆のまま食べたると食物繊維(しょくぶつせんい)を多くとることができ、おなかの調子(ていし)を整(ととの)えることができます。</p>	<p>2がつはかんきつ類(るい)のくだものがおいしいせつで、今日は「ぼんかん」です。ぼんかんはすっぱさが少なく、ふつうのみかんより色がよいオレンジで、あまみがつよいのがとくちょうです。かわがポコポコしていますが、むきやすいものとくちょうです。</p>	<p>クイズ、今日のきゅう食につかわれている わたしはどの食べ物でしょうか？ ①わたしは宮崎県(みやざきけん)でよく作られています。②わたしはカルシウム(カルシウム)や食物せんいがほうふです。③わたしは白く細長い形(かたち)をしています。正解(せいげ)は、わたしは「きりぼしだいこん」でした！</p>
<p>12</p> <p>けんこく きねん ひ 建国記念の日(けんこくきねんひ)の 振りかえきゅうじつ 振替休日(ふりかえきゅうじつ)です</p> <p></p>	<p>13</p> <p>はちみつ レモンゼリー だいこんの そぼろに チキン みそかつ</p> <p>ごはん ワカメととうふのみそしる</p>	<p>14</p> <p>チョコプリン ブロッコリーの ツナマヨ サラダ ハンバーグ トマトソース</p> <p>ロングライフ コッペパン まめっこスープ</p>	<p>15</p> <p>れいめんふう サラダ ポテとおこめの ささみカツ</p> <p>ごはん なめことたまごのちゅうかスープ</p>	<p>16</p> <p>いよかん ひじきの にももの イワシ しょうがに</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p>
<p>今日は平館小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。工夫(くふう)したところは、同じ食材(しょくざい)をつかわないように料理(りょうり)のくみあわせを考えたところだそうです。平館小学校のみなさんにかんしゃをしていただきます。</p>	<p>今日は「バレンタインデーきゅう食」です。「バレンタイン」はキリスト教の神父(しんぶ)の名前で、中世(ちゆうせい)、結婚(けっこん)がきんじられていた兵士(へいし)の結婚(けっこん)をかくれてとりおこなっていました。このバレンタイン神父(しんぶ)にちなんで恋人(こいびと)たちの記念日(きねんび)になったのです。</p>	<p>冬(ふゆ)は気温(きおん)が低(ひく)、空気(くわい)もかんそうしているため、かぜなどがはやりやすくなります。自分で体(てい)の中(なかに)を守る力を「免疫(めんえき)」といいます。免疫力(めんえきりょく)を高めるためには、うがいや手洗(てあら)いのほかに、バランスよく食(た)べることが大切です。</p>	<p>きゅう食(きゅうじき)ではいろいろなしゆるいのみそしるが出てきます。みそしるは中(なかに)に入れる具材(ぐざい)のえらび方を工夫(くふう)することで、栄養(えいよう)のバランスをとることができ、みそ汁(みそじゆ)一杯(いっぱい)三里(さんり)の力(ちから)という諺(ことわざ)があるほど栄養(えいよう)がとれる料理(りょうり)です。</p>	
<p>19</p> <p>ペビーチーズ にくじゃが とりにくの たりやき</p> <p>ごはん サケの つみれじる</p>	<p>20</p> <p>みかんゼリー かりぼり あえ とんかつ (バックソース)</p> <p>ごはん ひつつみじる</p>	<p>21</p> <p>カミカミぶどうグミ ごぼうごまヨ サラダ あらびき ウインナー</p> <p>せわりコッペパン クリームシチュー</p>	<p>22</p> <p>ワカメうめあえ こがねカレイの ほねごとフライ</p> <p>ごはん あつあげと はくさいのみそしる</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日(てんのうたんじょうび) しくじつ 祝日(しゅくじつ)です</p> <p></p>
<p>一つの料理(りょうり)ばかりを食(た)べつづける「ばっかりたべ」をしている人はいせんか。いろいろな料理(りょうり)を、こうに食(た)べることによって、あじつけされていない白いごはんを口(くち)の中でほのおかずやするものであじつけていくのが、和食(わじき)の食(た)べ方の特徴(とくちょう)です。</p>	<p>今日は大更(おおい)小学校6年2組(に)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。工夫(くふう)したところは、彩(いろど)りを良くしたところと、旬(しゆん)の食(た)べものをつかったところだそうです。大更(おおい)小学校のみなさんにかんしゃをしていただきます。</p>	<p>今日は大更(おおい)小学校6年1組(いち)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。工夫(くふう)したところは、ウインナーを食(た)べやすいように、はさめるパンにしてホットドッグにしたところだそうです。大更(おおい)小学校のみなさんにかんしゃをしていただきます。</p>	<p>今日は魚(いさ)のカレイのフライです。このカレイの色(いろ)が黄金(おうごん)のような黄金色(おうごんいろ)をしているため、「こがねカレイ」と名づけられました。アメリカのアラスカの海(うみ)でよくとれる魚(いさ)です。今日は、ほねまで食(た)べられるように調理(ちょうり)したので、まるごと食(た)べてください。</p>	
<p>26</p> <p>きりぼしだいこんのソース いため フーヨーハイ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>27</p> <p>かいそう サラダ どうふ ハンバーグ</p> <p>ごはん はちまんたいさんかんじめほうれんそういりカレー</p>	<p>28</p> <p>はちまんたいさん マッシュルームいりペンネの トマトソースに いわて じゆんじょうメンチカツ</p> <p>ロングライフコッペパン はちまんたいさんこまつなと きゃべつのみそしる</p>	<p>29</p> <p>ネーブルオレンジ なつとうあえ プリの みりんじょうゆやき</p> <p>ごはん みそとんじる</p>	<p>30</p> <p>お皿(おしらべ)の並(なら)べ方(かた)</p> <p>やさいは ひだり にく・さかな たまご はみぎ</p> <p></p> <p>ごはんは ひだり しるは みぎ</p>
<p>きゅう食(きゅうじき)クイズです！「フーヨーハイ」とは「かにたま」のことですが、フーヨーハイをごはんのせとどんぶりを何(なに)というのでしょうか？①ルーローハン ②テンシンハン ③パイコーハン 正解(せいげ)は、②テンシンハンです。ルーローハン(ルーロー)はぶたのく(く)に乗(の)せ、パイコーハン(パイコー)はあげたぶた肉(にく)に乗(の)せませす。</p>	<p>「かんじめほうれん草(そう)」は、きびしいさむさの中で栽培(さいばい)され、くきがよに広が(ひろ)がってそだち、葉(は)に厚(あつ)みがあり、葉(は)の表面(へいめん)がちぢれているのがとくちょうです。ふつうのほうれん草(そう)より、あまみがあり、えいようもほうふです。ぜひ、食(た)べてみてくださいね！</p>	<p>八幡平(はちまんたい)きゅう食(きゅうじき)の日(ひ)です。今(いま)月(つき)も八幡平(はちまんたい)でとれた食(た)べものにこたわったこんだてになっています。わたしたちのすむ八幡平(はちまんたい)市(し)ではさまざまな食(た)べものがつくられています。しぜんのもぐみや、おいしい食(た)べものを作(つく)ってくれる農家(のうか)の方(かた)々にかんしゃしましょう。</p>	<p>オレンジには「ネーブル」と「バレンシア」の2(ふた)しゆるいがあります。今日の「ネーブルオレンジ」は水分(すいぶん)が少なく、あまみが強く、果肉(くわうにく)を食(た)べるのを楽し(たの)むオレンジです。一方(いつぱ)、バレンシアオレンジは水分(すいぶん)が多く、ジュースにつかわれていることが多いです。</p>	