

2月給食だより

令和4年度
敦賀市立松陵中学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、風邪やさまざまなウイルス感染も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけ、健康な身体で寒さを乗り切りましょう。

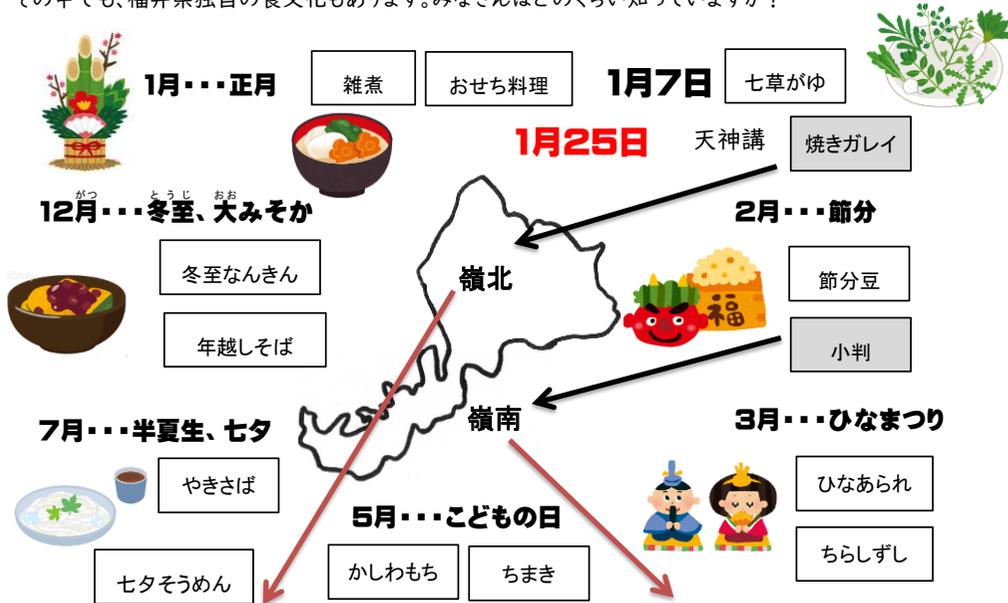
2月の目標

ふるさとの食文化を知ろう！！



日本の食文化どのくらい知っているかな??

日本には、1年を通していろいろな行事があり、それにちなんだ料理や食べ物がたくさんあります。その中でも、福井県独自の食文化もあります。みなさんはどのくらい知っていますか？



嶺北地方に伝わるもの

天神講の焼きガレイ

1月25日には焼きガレイを供えて、無病息災と学業成就を祈ります。



嶺南地方に伝わるもの

節分の小判

小浜市では小判に見立てたお菓子を節分に食べると、お金に困らないとされています。



明治14年2月7日に福井県が誕生してから100年を迎えたことを機に、2月7日を「ふるさとの日」と決めました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期待する日とされています。みなさんもこの機会に、ふるさと福井の食べ物について考えてみましょう。

節分



『鬼は外、福は内!』と叫んで、豆をまく『節分』は春を迎える重要な節目の行事として、立春の前の日に行われています。もともとは、古代中国で行われていた病気と災いを追払う儀式が形を変えて、飛鳥時代に日本にやってきたといわれています。

鬼は外、福は内!



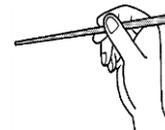
和食には欠かせない!! 大豆製

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものが豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

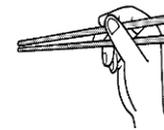


はしを正しく
持って動かして
みましょう

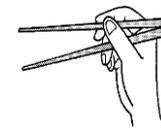
わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことのできないはしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりと様々な動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。



①えんぴつのように、はしを1本持ちます。



②もう1本のはしを親指の付け根と薬指の先で、はさみます。



③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



福井県では全国の85%の箸が作られています。上手に使えるようになりましょう。