

	月	火	水	木	金
	2月6日 豆	2月7日 スパゲッティ	2月8日 ギュッと!おにぎりの日	2月9日 荳わかめ	2月10日 我が家のおすすめ料理
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>豆は、栄養豊富な食品です。豆には、体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーになる炭水化物、体の調子を整えるビタミン、食物せんいが豊富に含まれています。世界中で食べられていて、さまざまな形や色があります。今日のカレーには大豆、青大豆、手亡豆、金時豆が入っています。</p>	<p>スパゲッティはイタリア語で「ひものように細長いもの」をあらわしています。ラザニア、マカロニ、ペンネなどと同じパスタ仲間です。パスタにはマカロニに代表される小型のショートパスタとスパゲッティに代表される麺状のロングパスタがあります。原料はデュラム小麦から作られます。</p>	<p>「ギュッと!おにぎりの日」は、おにぎりづくりを通して、防災について考えることをねらいとして行われます。震災などが起きた時には、十分な食べ物が手に入らず、お互いが合せて空腹をしのいだりすることが想定されます。毎日普通に食べられることのありがたさ、食の大切さなどを感じながらいただきます。</p>	<p>わかめは葉・莖・めかぶの3つの部分に分けられます。荳わかめは、わかめの中心にある芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやマグネシウムが多く含まれ、骨を丈夫にしたり、髪の毛や皮膚の健康を保ったりします。今日は混ぜごはんに使っています。荳わかめの食感がおいしさを引き立てています。</p>	<p>今日の「あったかミルクスープ」は五軒小学校2年生の御子貝駿平さんの保護者が考案したレシピです。牛乳を使った、にんにくの風味がきいたスープです。食欲のない時もスープなら食べやすく体が温まること、牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしいスープができることが、この料理のおすすめポイントです。</p>
	2月13日 さといも	2月14日 ラザニア	2月15日 高野豆腐	2月16日 キムチチゲ	2月17日 ビスキーパン
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>さといもは、じゃがいもやさつまいもよりも大昔から日本で栽培されていました。江戸時代までは、いもといえばさといものことでした。旬は秋から冬で、茨城県など関東地方で多く作られています。さといものぬめりは、水に溶ける食物繊維で、免疫力を高め、病気から体を守ってくれます。</p>	<p>ラザニアは、イタリア生まれの料理です。平らな板状のパスタを使って作ります。ホワイトソース、ミートソース、パスタ、チーズを何段にも重ねて、オーブンで焼きます。イタリア語で「ラザーニャ」とも言います。イタリアから広まった料理ですが、現在では、イギリスやアメリカでも人気の料理です。</p>	<p>高野豆腐は、和歌山県の高野山にちなんで関西地方の呼び方です。そのほか、こおり豆腐、しみ豆腐など、地域によってさまざまな呼び方があります。豆腐はそのままでは長持ちしませんが、凍らせて乾燥させることにより、長い間保存できるようになります。たんぱく質のほか、カルシウムや鉄などの無機質が豊富です。</p>	<p>「チゲ」とは韓国語で「鍋」のことです。キムチチゲは、キムチや肉類、魚介類や豆腐などをだし汁で煮込んだ鍋料理のひとつです。今日は、豆腐、豚肉、キムチのほか、白菜、ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり入れてピリ辛のみそ味にしました。寒い季節にぴったりの体が温まる料理です。</p>	<p>ビスキーは、フランス語で、ビスケットやクッキーのことです。給食のビスキーパンは、給食室で調理員さんが、ひとつひとつ心を込めて作ったものです。小麦粉とバター・砂糖・牛乳を混ぜた生地をパンにのせ、カリッと香ばしく焼き上げました。味わっていただきます。</p>