

|        | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   |
|--------|--|--|---|---|---|
|        | 2月20日 米粉めん   | 2月21日 ソフトメン  | 2月22日 豚肉  | 2月23日   | 2月24日 オレンジ  |
| もりつけ図  |  |  |   |   |   |
| ひこくちメモ | <p>今日のたまごスープには「穂々の空」という水戸市産コシヒカリ 100%の米粉めんが使われています。水戸農業協同組合青年部で、「TSU NEZUMI 麵's」を結成し開発されました。</p> <p>つるんとした独特の食感で、米そのもののうま味を味わうことができます。</p>                       | <p>給食のソフトメンは、正確には「ソフトスパゲッティ式メン」といいます。1960年(昭和35年)頃、ミートソースなどのソース類にからめて食べるソフトメンが誕生しました。今では、いろいろな味の汁に入れて食べるようになりました。今日は、年に1度のソフトメンの献立です。ソフトメンを少しずつ汁に入れていただきます。</p>  | <p>茨城県には、ローズポークやキングポーク、美明豚などの県オリジナルブランドの豚肉が数多くあります。豚肉は、血液や筋肉などの体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーを作るときに必要なビタミンB1が多く含まれているので、成長期のおみなさんにおすすめの食材のひとつです。</p>                                   | <p><b>いばらきけん おも すいさんぶつ 茨城県でとれる主な水産物</b></p> <p>マイワシ、マサバ、しじみ、しらす、わかさぎ、あゆ、はまぐり、ひらめ、さより、めひかり、しらうお、あんこう、スズキ、タイ、えび、たこ、やりイカ、うに、岩ガキ、あわび、ほっきがい など</p>       | <p>オレンジはインドが原産地です。インドからヨーロッパに渡ったものが、明治時代に日本に入り、広まりました。みかん・ぼんかん・はっさく・いよかん・レモンなどと同じ「かんきつ類」の仲間です。ビタミンCが多く、甘みと酸味のバランスがよい果物です。ネーブル・バレンシア・ブラッドなどの種類があります。</p>           |
|        | 2月27日 ジャー جان豆腐  | 2月28日 水戸ホーリーホック応援献立  | 3月1日 せとか  | 3月2日 ひなあられ  | 3月3日 サラダ  |
| もりつけ図  |  |  |   |   |   |
| ひこくちメモ | <p>ジャー جان豆腐の「ジャー جان」は、漢字で書くと「家」に「常」と書きます。家庭風などの意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということから、この名前がつけました。中国では家庭料理としてよく食べられています。冬の寒さに負けないように、ピリ辛のジャー جان豆腐でしっかりごはんを食べて、体力をつけましょう。</p> | <p>今日は水戸ホーリーホック応援献立です。選手からリクエストがあった揚げパンとビーンズサラダです。本間幸司選手から「私たちの身体を作っているのは食事です！バランスよく食べて元気な身体を作りましょう！」とメッセージが届いています。今日の揚げパンはサッカーピッチの芝生をイメージして、うぐいすきな粉をまぶしました。</p> | <p>せとかは、味が濃くみずみずしいおいしい果物です。「柑橘の大トロ」と呼ばれています。外の皮が柔らかいので、みかんと同じように手で簡単に皮をむいて、食べることができます。長崎で作られましたが、瀬戸内地方での栽培が望まれるところから「せとか」という名前がつけました。半分に輪切りにしたみかんを「花ミカン」といいます。春をイメージしました。</p> | <p>ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事で、桃の節句といわれています。昔は草木や紙の災いをうつし川や海に流しました。ひなまつりには、桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひし餅などで祝います。今日は、ひなあられが登場です。四色のあられは、「春夏秋冬」の四季を表しています。</p> | <p>「サラダ」と聞くと「野菜料理」を思いうかべる人が多いでしょう。サラダとは、野菜のことではなくお金のよう給料として使われていた「塩」を意味する「サル(sal)」が語源です。古代ギリシャ時代には、野草を摘んで塩をふった料理「ハーバサラタ(herba salata)」があり、これがサラダのルーツだとされています。</p> |