



令和8年1月27日
中能登町学校給食センター

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

せつぶん 「節分」と「いわし」

「節分」の日には、「豆まき」をして、災いをもたらすとされる「おに」を追い払い、「福」を呼び込む行事が行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。これは「おに」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は焼くとおいが強くなるので、焼いたいわしの頭のにおいて、「おに」を近づけないようにしたそうです。そして、「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで、「おに」の目をさし、追い払うのだそうです。
2月3日の給食には、「いわしのしょうがに」と「打ち豆汁」がでます。

ぞいす　えいよう　し 大豆の栄養を知ろう

たんぱく質 (植物性たんぱく質)

- 体をつくる材料になる
- 成長期の小中学生に特に必要
- 「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富

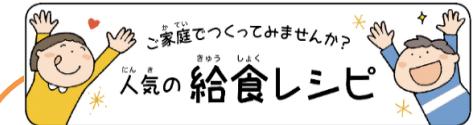
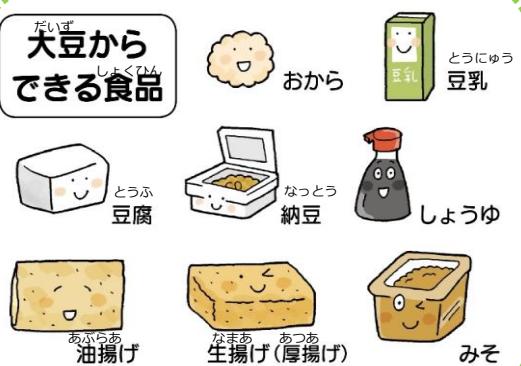
食物せんい

- おなかの調子をととのえる
- 便通や腸内環境をととのえる

カルシウム・鉄・カリウム

- 骨や歯を強くする
- 体の調子をととのえる

大豆からできる食品



【ポークビーンズ】

●作り方

・豚肉	120 g	・ケチャップ	大さじ2
・じゃがいも	大1個	・トマトピューレ	大さじ1
・玉ねぎ	大1個	・ウスターソース	大さじ1/2
・にんじん	1/3本	・コンソメ	小さじ1
・水煮大豆	60 g	・赤ワイン	小さじ1
・ににく	少々	・砂糖	小さじ2
・油	適量	・しょうゆ	小さじ1
・水	400 g	・塩こしょう	少々

①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、

それぞれ角切りにする。ににくはすりおろす。

②鍋に油を入れ、弱火でににくを炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。豚肉を加えて炒めたら、にんじん、じゃがいもを入れ炒める。

③水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

④大豆と調味料を加え、さらに煮込む。

⑤塩こしょうで味をととのえる。

なかのとまちさん

中能登町産 にんじん



2月の給食に使用するにんじんは、中能登町羽坂にある長屋農園さんのにんじんです。長屋農園さんは、プロフ栽培という方法で野菜をつくっています。

プロフ栽培とは?

プロフ栽培は、土を元氣にして、野菜が自分の力でしっかり育つようにする方法です。

- 土のミネラルバランスをととのえる
- 太陽の熱で土をふかふかにする
- 病気や虫に強い、健康な野菜が育つ
- 農薬にあまり頼らずに育てられる



プロフ栽培で育った野菜の特徴は?

味が濃く、香りが良く、栄養がしっかりしていると言われています。特ににんじんは甘味が増し、色も鮮やかに育ちます。

給食では、地域で育てられたプロフ野菜を取り入れながら、子どもたちが旬のおいしさをあじわい、食への関心を深められるよう工夫しています。

みずにはいざつか
水煮大豆を使って
てがるまめりょうり
お手軽豆料理!