



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。

「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」は焼くとにおいが強くなるので、焼きたいわしの頭のにおいで、「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「打ち豊汁」がです。



大豆の栄養をろう

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

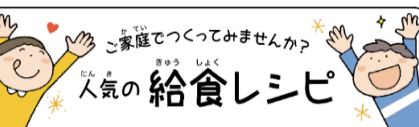
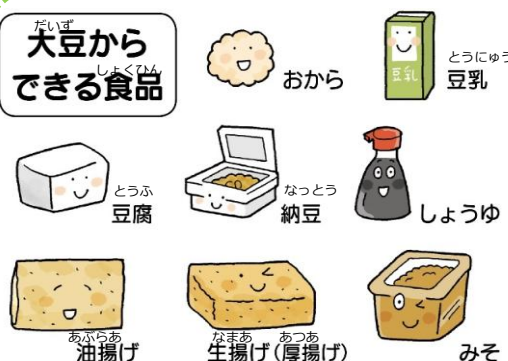
食物せんい

- ・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】

みずくにだいずをつか
水煮大豆を使って
お手軽豆料理！

●材料（4人分）

・豚肉	120g	・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	60g	・赤ワイン	小さじ1
・にんにく	少々	・砂糖	小さじ2
・油	適量	・しょうゆ	小さじ1
・みず	400g	・塩こしょう	少々

●作り方

- 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。にんにくはすりおろす。
- ②鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、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。

中能登町産 ブロッコ栽培にんじん



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、ブロッコ栽培という方法で野菜をつくっています。

ブロッコ栽培とは？

ブロッコ栽培は、土を元気にして、野菜が自分の力でしっかり育つようになる方法です。

- ・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

自然の力をいかした、安心でおいしい野菜づくりの方法です。



ブロッコ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、地域で育てられたブロッコ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。