



ほほえみだより



令和2年2月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (222号)

如月 (きさらぎ)

2月の和風月名は如月です。

厳しい寒さに備え、重ね着をする

季節であることから「衣更着」という意味があります。

また、陽気が更に来る月だから「気更来」になった説や、春に向けて草木が生え始めるから「生更木」になった説があります。

暦の上では2月4日に「立春」となりますが、まだ厳しい寒さで春を遠く感じるのが2月です。体調を整えて、春が来るのを楽しみに待ちましょう。



自分でできるかぜ予防

栄養

休養

運動

かぜをひいてしまうと、熱が出たり、のどが痛くなったりして、とても辛いですね。大切な時に自分の力が発揮できず、悔しい思いをすることもとおもいます。

そこで、かぜをひかないように予防することが大切になります。

かぜ予防の基本は、十分な栄養と休養、そして運動です。

夜更かしをしないで、早起きし、朝ご飯をしっかり食べ、元気に体を動かしましょう。



みそのはなし



2月3日は節分です。節分にかかせないものと言えば、大豆！

そこで、大豆から出来ている「みそ」についてお話しします。

みその種類には3種類あります。大豆と塩だけでつくる「豆みそ」、米こうじを加えた「米みそ」、麦こうじを加えた「麦みそ」です。

色は赤、淡色、白があり、味は甘口と辛口があります。同じ材料でつっても色や味、香りに違いが出るのは、その地域の気候や風土によって大豆や米の出来具合、材料の割合、発酵具合の違いがあるからです。

まめ 豆みそ

こめ 米みそ

むぎ 麦みそ

はっちょう 八丁みそ

せんだい 仙台みそ

せとうち 瀬戸内みそ

みかわ 三河みそ

しんしゅう 信州みそ

ながさき 長崎みそ

ねさしみそ

かが 加賀みそ

さつま 薩摩みそ

かんさいしろ 関西白みそ

こうじ…蒸した米や麦に種こうじをつけて、こうじ菌をはやしたものをいいます。蒸した米につけたものが「米こうじ」。蒸した麦につけたものが「麦こうじ」です。

保護者の方へ

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。

