

# 給食だより

## 2月号



沼津市立第三中学校共同調理場

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、流行しやすい病気を予防するためには、手洗い・うがいをこまめに行い、睡眠をしっかりととり、栄養のバランスを考えることが大切です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

### 地場産物を選んで食べよう！

地場産物とは？

その地域でとれた産物のことをいいます。

地場産物を選ぶ利点は何だろう？

新鮮な農産物が手に入る！

生産状況等を確認でき、安心感が得られる！

食と農について親近感を得られる！

生産と消費の関わりや伝統的な食文化について知ることができる！

環境に優しい生活につながる！



### 沼津の地場産物を紹介します！

#### 大中寺いも

金岡・沢田地区で作っています。百年ほど前、御滞在の皇室の方々が大中寺において地元名産の里芋でおもてなしたことから「大中寺いも」と呼ばれるようになりました。大きさは赤ん坊の頭くらいの大きさです。



#### プチヴェール

大平、浮島、金岡地区で作っています。芽キャベツとケールを掛け合わせた野菜です。フランス語で「小さな緑」という意味があります。カルシウムや食物繊維、ビタミンC、カロテンの含有量が特に高いです。



#### 沼津ねがた白ねぎ

愛鷹山麓の広大な大地でまっすぐに育ち、口の中に広がる甘さとシャキシャキとした食感が特徴です。茶農家の新たな取り組みとして栽培しており、まるで茶の緑が乗り移ったかのような鮮やかな緑色をしています。



### 節分ってどんな行事？



春をもたらす神様を迎え、農作業の無事と稲の豊かな実りを祈願する行事です。

#### 豆まき

豆まきの豆は、神様へのお供え物です。神棚や仏壇がある家は、お供えした後に豆まきをしましょう。豆をまいた後、豆を自分の齢の数（または+1）食べると、邪気を追い払い、病に勝つ力がつくと言われていいます。

#### 鬼追い

鰯を焼いて食べた後、頭を柵の小枝に刺して、軒下や戸口に挿します。魚のにおいと柵のとがった葉先で、魔を祓うために行います。



#### 恵方巻きを食べる

その年の歳神様のいる縁起の良い方角（恵方）を向きます。今年の縁起の良い方角は「西南西」です。無言で「福を巻き込む」太巻き寿司を縁が切れないように、切らずに1本丸かじりします。



### 給食レシピ



#### 二色そばろ丼

<材料> (4人分)

ごはん	4人分
かつおフレーク	150g
おろし生姜	少々
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
卵	3個
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1
塩	少々

A

<作り方>

- ① ボウルに卵、砂糖、塩を入れ、溶いておく。
- ② フライパンに油を入れ、加熱する。
- ③ フライパンが温まったら①を入れ、炒り卵をつくり、皿に移しておく。
- ④ フライパンにかつおフレークとAを入れ加熱し、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にごはんを入れ、③と④を盛りつける。

※かつおフレークの代わりにまぐろフレークでもおいしく作れます。  
※青菜やえだまめをそえて『三色丼』にしてもいいです。