

# 2月 きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p><b>みそとしょうゆ</b> もとは同じ!?</p> <p>みそもしょうゆも、中国から「醤」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」（米や麦、大豆などが原料）「魚醤」（魚や魚の内臓などが原料）というものがありました。</p> <p>みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」が作られはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p>	<p>が原料）「魚醤」（魚や魚の内臓などが原料）というものがありました。</p> <p>みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」が作られはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かき揚げうどん</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>りんご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆わかめごはん</li> <li>いわし紀州煮</li> <li>大豆の炒め煮</li> <li>いんげんのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもの天ぷら</li> <li>白菜の和え物</li> <li>わかめときのこのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>メンマ炒め</li> <li>野菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんま塩焼き</li> <li>大根の和え物</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>オムレツ</li> <li>豆のケチャップ炒め</li> <li>コーンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇チキンカレー</li> <li>福神漬け</li> <li>キャベツとツナのレモン和え</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハートのハンバーグ</li> <li>コロコロサラダ</li> <li>野菜スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サバの生姜煮</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>具だくさんのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ナポリタン</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>卵のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇焼鳥丼</li> <li>こんにやくサラダ</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>ブロッコリーとツナの和え物</li> <li>みそけんちん汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ギョウザ</li> <li>大根ナムル</li> <li>もやしとわかめの中華スープ</li> <li>ジョア</li> </ul> <p>ギョウザは1人2個です</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホキのホイル蒸し</li> <li>白菜のおひたし</li> <li>切干大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こめこ米粉パン</li> <li>嶽きみコロッケ</li> <li>いんげんサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー丼</li> <li>チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚焼玉子</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>もやしのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>モウカサメみそカツ</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>小松菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>うの花炒め</li> <li>健康サラダ</li> <li>根菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>「まめ」には、いろいろなしゅるいがあるよ。知っているかな?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【だいず】</p> <p>いろは、うすだいたい、みどりの「あおだいず」や、くろいろの「くろだいず」などもある。だいずから、「とうふ」や「みそ」などが、つくられる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【いんげんまめ】</p> <p>あかちやいろの「きんとき」や、しろいろの「てぼう」うすらたまごもようの「うすらまめ」など、いろいろなしゅるいがある。「にまめ」や「スープ」などに、つかわれる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【えんどうまめ】</p> <p>あかちやいろの「あかえんどう」と、みどりの「あおえんどう」がある。「あかえんどう」は「みつまめ」、「あおえんどう」は「うくいずあん」などに、つかわれる。</p> </div> </div>	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 2日のわかめごはん、15日のナポリタンは2月生まれのリクエストメニューです(☆)。  
 9日のチキンカレー、16日の焼鳥丼は卒業生のリクエストメニューです(◇)。  
 ◆は栄養士訪問予定日です。

## しょくもつせんい 食物繊維をとみましょう!



食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収をさまたげたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品は、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせるとりましょう。



## おなかをそうじする



食物繊維