令和6年2月
食育フードシステム東北
給食だより

Happy Valentine's Day

2月14日は　バレンタインデー
メニューはハートのハンバーグです

2月3日は 節分 です

今年は東北東

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい
体調不良（邪気）を払い、福を呼び込むために行います。

大豆は生でまくと芽が出てしまい、縁起が悪いとされているため、
必ず煎った豆を使います。

お弁当には磯辺フライや
オニのかまぼこが入るよ！

東西で違う？いなりずし

関東地方

俵形＋白いすし飯

米俵の形

関西地方

三角形＋五目寿司

キツネの耳の形

【2月の食材予定産地】
《野菜》キャベツ（千葉）　ブロッコリー（香川）　きゅうり(宮城)　長ネギ(茨城)
《野菜》白菜（宮城）　ごぼう(青森)　ピーマン(茨城・宮崎)　しいたけ(山形)
《肉類》鶏肉（日本・ブラジル）　豚肉（日本・デンマーク）
《米》ひとめぼれ（山形）

温かい汁もので野菜を食べよう！

冬はなべ料理やスープなどが美味しい季節です。
野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たり茹でたりすると
溶け出してしまいますが、汁物であればその栄養も一緒に摂ることができます。

作ってみよう！冬野菜のスープ

材料(4人分)
・にんじん1/3本(80g)　・ごぼう1/2本(100g)　・れんこん1/2節(100g)　・玉ねぎ1/2個　・カブ2個(200g)
・水4カップ　・固形コンソメ1個　・塩小さじ1/3　・こしょう少々　・オリーブオイル大さじ1

①野菜をそれぞれお好みの大きさに切る。
②鍋にオリーブオイルを熱し、にんじん・ごぼう・れんこん・玉ねぎを中火で炒める。全体に油が回ったら分量の水を加えて、煮立ったらアクを取り蓋をして、弱めの中火でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
③カブ、コンソメを加えてカブが柔らかくなるまで煮、塩こしょうで味を整える。

【残食情報】
12月に残食が多かったのは、カレー切り干し大根でした。切り干し大根は、天日干しで旨みが凝縮され生の大根よりも多くの栄養素を摂取できます。食べやすいようにカレー味にしています。

カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォロー よろしくお願いします!!

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL　022－391－8666（代）　FAX　022-391-8667
メールアドレス　shokuiku@sfs-tohoku.com