

29年2月号

# 食育フードシステム 給食だより



## 旬の食材

- ・ぶり (鰯)
- ・菜の花
- ・小松菜
- ・黄ニラ
- ・でこぼん
- ・いよかん
- ・せり (芹)



ぶりは青魚の中でも、栄養価が高い魚です。DHAやEPAが多く含まれ記憶力の向上や動脈硬化予防の効果があると言われています。また出世魚で、成長に伴い呼び名が変わります。東北ではツベ⇒イナダ⇒アオ⇒ブリと呼ばれることが多いようですが、関東や関西また他の地域でも呼び方が違います。

### 2月21日メニューは ぶり大根です



春の七草のひとつでもあるせり(芹)は宮城県でも栽培されていて、テレビ番組では「せり鍋」が紹介されたことがあります。



作り方はシンプルにせりと鶏肉をしょうゆベースのだし汁で煮ます。葉の部分だけではなく、根っこの部分もきれいに洗って一緒に煮て食べます。ビタミンCやミネラル、βカロテンが豊富なので免疫力アップやお肌に潤いを保つ効果があります。

## 2月の行事



節分(3日)

〈豆まき〉  
豆を投げて邪気を払い、1年の無病息災を願う日

立春(4日)

〈恵方巻き〉  
その年の恵方を向いて食べる太巻き。今年は北北西冬至と春分の真ん中で、暦の上では旧冬と新春の境い目にあたりこの日から春になります。

建国記念日(11日) 国民の祭日



### 初午(はつうま)



東日本



「初午」は2月の最初の午の日(2017年は2月12日)全国各地の稲荷大社で豊作、商売繁盛、開運、家内安全を祈願します。稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げや、初午団子を供える風習もあります。

西日本



〈いなり寿司〉  
キツネが大好物の油揚げやすし飯を油揚げに詰めたものを稲荷神社に奉納しました。これがいなり寿司の始まりと言われています。いなり寿司は東日本では米俵に見立てた俵型で、西日本はキツネの耳に見立てた三角が主流です。

### 【 2月の食材予定産地 】

- 《野菜》・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(千葉) ・白菜(長野)  
・ブロッコリー(香川) ・ミニトマト(熊本) ・かぼちゃ(ニュージーランド)  
《果物》・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ) ・みかん(愛媛)  
《肉類》・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク) ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》・ササニシキ(宮城県)



〒989-3124  
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
食育フードシステム東北株式会社  
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com