

# そうせランチタイムス

令和8年2月号  
匠瑛市学校給食センター



まだ冬の寒さが続いています。2月4日の立春を過ぎると暦の上では春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期になります。寒暖差で体調を崩しやすいので、手洗い、うがいのほか、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動で感染症に負けない体を作りましょう。

## 大匠瑛

### 1月23日 匠瑛市誕生20周年記念 ～給食から地域を知ろう～



今年には匠瑛市誕生20周年記念として、市の飯高檀林にある飯高寺(国の重要文化財)が僧侶の学校だったことから、お寺で食べられていた「精進料理」が給食で登場!! 給食時には、精進料理についての動画を見て、学んで、体験する機会となりました。

#### 精進料理 豆知識

仏教の教えのもとに、お寺で食べられる食事のこと。作法にのっとり心(精神)を整えていくことを精進することから、精進料理といわれる。

<特徴>

①動物性の食材を使用せず、野菜中心の食材を使用する。(むやみに生き物の命を奪ってはいけないという仏教の教え)

五葷(ごくん)と言われる、にんにく、ねぎ、らっきょう、にら、玉ねぎなどにおいの強いものを使用しない。

②地域でとれた野菜、旬の野菜などを使って料理する。

③感謝の気持ちをもっていただく。



緑茶 お祝い大福  
※幼稚園はいちごゼリー

お芋と生揚げのみそ煮

揚げ出し豆腐おろしあんかけ

あずきご飯

市内産お麩のけんちん汁

小学校・幼稚園

ぎせい豆腐おろしあんかけ

中学校

はじめての  
精進料理

使用地場産物  
米【匠瑛の舞】  
麩(小西製粉)  
おしゃべりみそ  
(みやもとやま)  
しょうゆ  
(タイヘイ)  
干し椎茸  
(伊藤厚志さん)  
ちぢみ小松菜・  
ピーマン  
(伊藤昌美さん)



### 1月24日～30日は 「全国学校給食週間」

今年の学校給食週間に登場した小学生が考えたレシピを紹介します。

#### 1/26: 地産地消!!! たまごとん汁



とん汁に、たまごとマトを入れるとほどよいさみと、とろみがあつておいしいです。  
(椿海小 土屋未来さん)

#### 1/27: 栄養まんてん東総チャプチェ



匠瑛市の赤ピーマンと旭市の豚肉、銚子市の、キャベツを使いました。  
(椿海小 籠川菜花さん)

#### 1/28: 旬のお魚、地元野菜たっぷり!! クリーム煮



旬の食べ物(かぶ、人参、鮭)と旭市のマッシュルームを使ったおいしいレシピを考えました。  
(八日市場小 奥田颯月さん)

#### 1/29: 匠瑛市とくせいごまみそいため!



匠瑛市の特産品を使った料理です。  
(野田小 行木遥真さん)



### 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

**福豆**

今年も健康!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

### 風邪のときの食事

風邪やインフルエンザなどの感染症がまだ流行っている状況です。風邪のときには、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があつて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

#### おすすめ食材

