

# 令和3年2月号 食育フードシステム 給食だより



2月3日は暦の上では「立春」と言われますが、この頃は一年の中でも厳しい寒さが続く時期です。インフルエンザや風邪が猛威を振るうのもこの時期です。手洗い・うがいをしっかりとし栄養があるものを食べて、体調を崩さないように気をつけましょう！

## 節分



節分は、立春の前日という事もあり、冬と春の季節を分けるという意味があるそうです。

### 節分に大豆を使う理由は？

もともと日本では、穀物などに邪気を払う力があると考えられていました。とくに大豆は、米や麦と同じくらい重要な穀物として扱われており、魔除けや生命力に関する霊力が込められていると考えられていたのです。このことからお祓いなどの行事などでは大豆がよく使用されていたという説があります。

### 【2月の食材予定産地】

《野菜》ブロッコリー(香川) しめじ(新潟) 玉ねぎ(北海道) セリ(宮城) 小松菜(国産) ピーマン(宮崎)  
《果物》りんご(岩手)  
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)  
《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》ひとめぼれ(宮城県)

## 今月の注目食材！

### 小松菜



小松菜はハウスなども含め通年出荷されていますが、本来冬に採れる野菜だったので冬菜、雪菜などとも呼ばれています。また、初春に出回る若くて色が薄いものは鶯菜とも呼ばれています。寒さに強く、一二度霜が降りた後の方が甘みが増し葉も柔らかくなって美味しくなります。小松菜は、緑黄色野菜の中では特にカルシウムが多く子供の成長期には必須の栄養素を多く含んでいます。カルシウムが体内で吸収されるにはビタミンDを必要とします。

当社では、1日のメニューの「魚のから揚げ」のあんにビタミンDを多く含むしめじと小松菜を入れてカルシウムの吸収率を高める工夫をしています。



### セリ



セリは古く奈良時代にはすでに食用とされていた記録が古事記、万葉集に残されています。水分の多い土壌を好み、沢や河川の水際などに繁殖しています。稲を刈った後の水田やあぜなどにも沢山生えていたりします。セリの名前の由来は、一箇所から「競り合って生えている」という生態から「セリ」の名がついたとされています。

### セリのオススメ保存方法！

セリは乾燥に弱い野菜です。根本を濡らしたキッチンペーパーで包み、湿らせた新聞紙にくるんで、ジッパー付きの保存袋に入れて野菜室で立てて保存しておきましょう。



社内のInstagramの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

### 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  
TEL022-391-8666(代) FAX022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

