



給食だより

令和8年2月
西条市立西条東中学校

食べ物ひと言メモ

～甘平(カンパイ)～

甘平は「西之香」と「ポンカン」の交配で生まれた柑橘です。

手で簡単に皮がむけ、内皮ごと食べることができます。シャキッとした大粒の果肉はとても甘く、食べごたえがあります。



立春とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥し、感染症が流行する季節です。手洗い・うがいをこまめに行い、栄養・休養・睡眠を十分にとるように心がけましょう。



季節を分ける日に 悪いものを追い払う!!

節分

節分とは、字からもわかるように「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日のことを指します。季節が変わる日とは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。中でも立春は、旧暦で新年の始まりなので、昔から大切にされてきました。節分には、豆まきや柊鰯(ひいらぎいわし)で邪気を追い払い、恵方巻を食べて福を呼び込む習慣があります。

【豆まき】

豆まきは悪いものを追い払い、福を呼び込むとされ、「魔を滅する」という語呂合わせが由来だそうです。日本では、豆は穀物の生命の象徴とされてきました。

豆は米や麦と並んで強い生命力を持つので、厄除けの力があると伝えられています。

また、「まめ」という言葉には体が丈夫という意味があり、節分に使われる「福豆」は非常に縁起がよいとされています。



その年の吉方となる方角を向いて恵方巻を食べると、無病息災のご利益があるといわれています。

食べる時は、福を逃がしてしまわないように切らずに丸ごと一本を口に入れます。



鰯の臭いは厄除けや魔除けの効果があり、鬼が寄り付かないといわれています。

また、鰯は「魚へんに弱い」と書くので、食べることで「弱い気を消す」という意味もあります。



世界の食文化 ～フランス～

フランス料理は、中華料理、トルコ料理と並んで世界三大料理といわれています。全体的な特徴としては、ソースを使った料理が中心になります。みなさんがよく知っている「ミシュランガイド」はフランスで生まれました。



いろいろなソースを使った料理が特徴!



フランスでは、朝食を「プチデジュネ」、昼食を「デジュネ」、おやつを「グテ」、夕食を「ディネ」といいます。



ガレット

ガレットは、フランス北西部の郷土料理です。そば粉を使ったクレープに卵やハムなどの食材を包んでいただきます。

日本のカフェでも見かけるようになりました。



ブイヤベース

ブイヤベースは、フランスのマルセイユが発祥です。

世界三大スープの一つで、魚介類にハーブや香辛料を入れて魚の旨みを引き出したスープです。



クグロフ

王冠のような形が特徴的なクグロフは、パンのような食感も楽しめるお菓子です。また、ルイ16世の王妃であるマリー・アントワネットがこよなく愛したお菓子としても有名です。



～ポトフ～

【材料(4人分)】

牛すね肉……40g
ウインナー……40g
じゃが芋……240g
にんじん……60g
玉ねぎ……160g
キャベツ……160g
蒸インゲン豆……20g

塩・こしょう……適量
しょうゆ……小さじ2
コンソメ……小さじ1
水……200ml



～西条元気UP給食メニュー～

【作り方】

- ① ウインナーは斜め切り、じゃが芋、にんじん、玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ 鍋に水と牛すね肉を入れて火にかけ、沸騰したらアクをとり、①の材料と蒸インゲン豆、調味料を加えて煮る。
- ④ キャベツを加え、塩・こしょうで味を調える。

