



松前町学校給食センター

もうすぐ立春ですね。こよみの上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。体の抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作るために、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるよう心がけましょう。

今月の給食目標 食べ物の安全を考えよう

日本では、食品表示法や食品衛生法、JAS法などの法律に基づいて、お店で売られる食品に食品表示が義務づけられています。これは、食の安全を守るために欠かせない大切な情報です。表示内容としては、食品の名称、原材料名、生産地、内容量、期限、保存方法・アレルギー・製造者などがあげられます。食品を選ぶときには参考にしたいですね。

【原材料名】

原材料の中で使った量が多いものから順に書いてあります。「/」の後ろに書いてあるものは添加物です。「添加物」欄に分けて書かれることもあります。

【原料原産地名】

原材料の中で使った量が1番多いものの後ろに括弧をつけて産地(加工食品の場合は製造地)が書いてあります。「原料原産地名」欄に分けて書かれることもあります。

名称	洋生菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、佐藤、植物油脂(大豆を含む)、鶏卵、牛乳、バター、アーモンドパウダー/ゲル化剤(ベクチン)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、乳化剤(大豆由来)
内容量	210g(35g×6個)
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
製造者	洋菓子工房〇〇〇 愛媛県伊予郡松前町〇〇番地
栄養成分表示(1個あたり)	
エネルギー	322kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	20.3g
炭水化物	41.6g
食塩相当量	0.6g

【消費期限または賞味期限】

いつまでに食べればよいか「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが書いてあります。消費期限も賞味期限も、容器や袋を開けずに、書かれた保存方法を守った場合の期限です。一度開けたものは早めに食べましょう。

【栄養成分表示】

5つの栄養成分について、どのくらいの量が含まれているか書いてあります。同じような商品があった時、栄養成分の量を比べることができます。比べるときは、この表示が100g当たりなのか、1個当たりなのかを確認する必要があります。

消費期限

安全に食べられる期限です。お弁当やお肉など、いたみやすい食べ物に付けられます。消費期限を過ぎた食品は食べないでください。

賞味期限

おいしく食べられる期限です。スナック菓子や即席めん、缶詰など消費期限に比べ、いたみにくい食べ物に付けられます。賞味期限を過ぎると食べられなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう。



節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。昔から、大豆はお米と同じように大切な作物で、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼(邪気)をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べて1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

なんと 124年ぶり

今年の節分は2月2日です!

今年のカレンダーを見て「あれ?」と思った方も多いのではないのでしょうか。節分といえば2月3日のイメージだという人が多いかもしれませんが、今年の節分の日は2月2日です。節分の日が2日になるのは、1987(明治30)年2月2日以来124年ぶりのことだそうです。

節分は二十四節季の一つ、立春の前日です。地球が太陽を1周する時間が365日ちょうどでないため、今年のように春分の日がずれて、節分の日もずれることがあるのです。

最近では、節分に「恵方巻」を食べる人が増えてきています。もともと関西で、太巻きを恵方といい、その年に良いとされる方角を向いて黙って丸かぶりすると福が来ると伝えられてきた風習です。今年の恵方は、南南東ですよ!



6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9