

ご当地のお祭りピックアップ

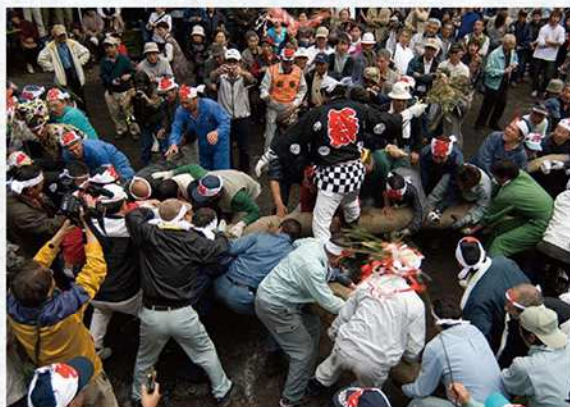
日本各地で開催されている
さまざまなお祭りやイベントをご紹介します。
行事食のヒントとしてもご活用ください！

かぎ 鉤引き祭り

場所 中津神社(鹿児島県鹿屋市)

日程 毎年2月第3日曜日

鉤引き祭りは、鹿児島県の鹿屋市上高隈町にある中津神社で毎年行われている祭りで、300年以上の歴史があるとされます。神事は、まず地元の住民が上高隈と下高隈に分かれて、二股の雌木と雄木を絡ませて引き合います。三回勝負を経て勝利した方の地区に豊作がもたらされるといわれています。この高隈地区は、昔から良質な米が育つ場所として知られていました。そのため、五穀豊穡を祈って行われる鉤引き祭りに対する住民たちの思い入れは格別。国の無形民俗文化財にも指定され、毎年多くの観客が見物に訪れます。



写真提供：鹿屋市役所



1日(木)	あずきの日
3日(土)	大豆の日
6日(火)	海苔の日
9日(金)	肉の日
10日(土)	豚丼の日
11日(日・祝)	わんこそば記念日
14日(水)	バレンタインデー
16日(金)	寒天の日
17日(土)	いなりの日
19日(月)	クレープの日
20日(火)	発芽野菜の日
22日(木)	おでんの日
23日(金)	乳酸菌の日

出典：Dietitian's Handbook 2017



2月の行事食

カーニバル
(謝肉祭)

シーズンメニュー

- はりはり鍋
- さわらの幽庵焼き
- 菜の花の Pasta
- ほうれん草のおひたし
- 豆ごはん

まめ知識 Pick up!

カンタンに水場を清潔に!

キッチンのシンクにある排水口は、毎日お手入れをしないとどんどん汚れがたまり、ニオイの原因になります。そんな時のおすすめは、アルミホイルを使った裏ワザです。丸めたアルミホイルを排水口に入れておくだけで、ニオイのもとになるイヤなぬめりの発生を予防できます。これは、アルミホイルが水と反応して金属イオンを発生させ、細菌の発生を抑えるためです。試してみれば、いかがでしょう!!



Dietitian's Handbook 2017一部改変

元気ヨーグルト de 給食献立

ソファール元気ヨーグルトを行事食献立に合わせたイメージで紹介します。

2月は

節分 献立例

- いわしのかば焼き丼
- 白菜のサラダ
- 呉汁
- ソファール元気ヨーグルト
甘納豆&ほうじ茶クリーム



食器提供:スリーライン株式会社

作り方 ソファール元気ヨーグルト 甘納豆 & ほうじ茶クリーム

ソファール元気ヨーグルトの上に、ホイップクリームを絞り、市販の甘納豆をのせ、ほうじ茶パウダーをふりかけてできあがりです。

栄養価*

熱量99kcal、たんぱく質3.3g、脂質2.3g、炭水化物16.4g、カルシウム104mg、鉄4.2mg、食塩相当量0.1g ※市販品の表示および食品成分表7訂をもとに編集部で計算した数値です。



今号の
おすすめ!!

ジョア アロエ

食べるタイプ

アロエの葉肉の食感と、ヨーグルトのなめらかな舌ざわりがマッチしたソフトタイプのヨーグルトです。

生きた乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)が
1個(90g)あたり9億個以上含まれています。



●栄養成分(1個あたり)

熱量	65kcal	たんぱく質	3.1g	脂質	1.0g	炭水化物	11.0g	食塩相当量	0.1g	カルシウム	118mg
----	--------	-------	------	----	------	------	-------	-------	------	-------	-------

Message

お問い合わせ先