

平成25年

きゅうしょくだより2月

家庭配布用

桜小学校

2月3日は節分、そして4日は立春です。寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さも厳しく空気も乾燥しています。カゼやインフルエンザにかからないためにも、体調をととのえることが大切です。カゼなどの病気に負けないように毎日の食生活を大切にし、好き嫌いをせず丈夫なからだをつくりましょう。



食事マナーを守って、楽しく食事をしましょう

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめることと、ほかの人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことは覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

ほかの人の迷惑にならないようにしよう

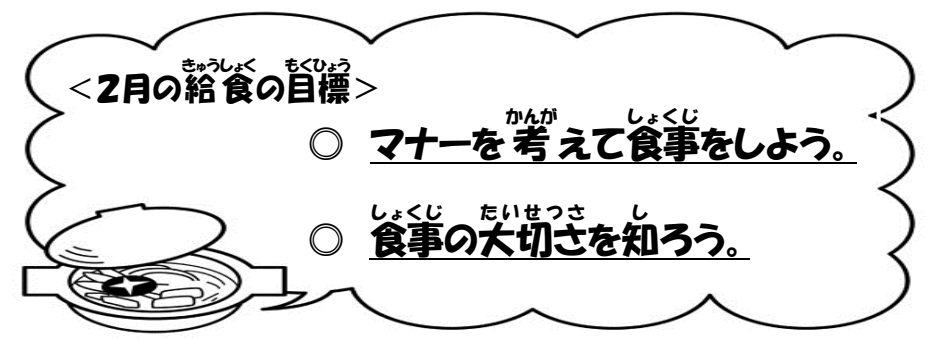
口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、できるだけ残さず食べるようにしましょう。



<2月の給食の目標>

- マナーを考えて食事をしよう。
- 食事の大切さを知ろう。

1月の給食で使った主な食材の産地をお知らせいたします

にんじん(千葉、愛知)、ほうれん草(千葉、茨城)、小松菜(茨城)、にら(栃木)、ブロッコリー(愛知)、ごぼう(青森)、大根(神奈川、千葉)、キャベツ(愛知、神奈川)、はくさい(茨城)、カリフラワー(愛知、静岡)、ねぎ(茨城、千葉)、玉ねぎ(北海道)、しょうが(高知)、にんにく(青森)、セロリ(愛知)、もやし(福島県郡山市)、えのき茸(新潟)、しめじ(宮城)、冷凍えだまめ(北海道)、冷凍さやえんどう(北海道)、冷凍コーン(北海道)、冷凍大豆(北海道)、納豆(福島県郡山市平成22年産)じゃがいも(北海道)、さといも(栃木)、冷凍やきいも・安納いも(鹿児島)、りんご(青森)、ぽんかん(愛媛)、スイーツプリング(熊本)、牛乳(福島県)、調理用牛乳(山形)、ヨーグルト(愛知)、やきぶた(岩手、栃木)、無添加ベーコン(岩手、栃木)、ぶた肉(群馬、山形、)、とり肉(青森、宮城、岩手)、かえり煮干し(瀬戸内)、わかめ(三陸)、ぶり(千葉)、いか(チリ)、学校給食米(福島県郡山市平成24年産)

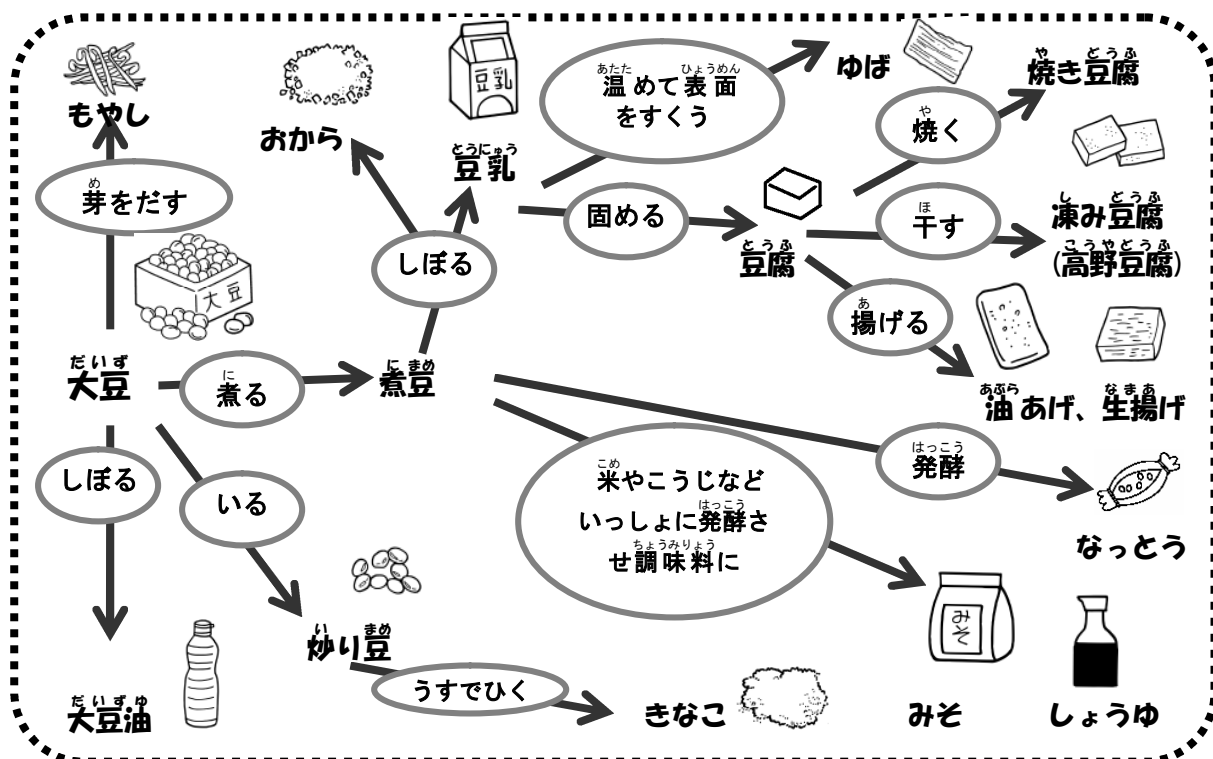
交流給食の中止について

2月に実施を予定していた交流給食は、インフルエンザ等の感染症予防のために中止としましたので、よろしくお願いします。

大豆のはなし

大豆は日本人にとって昔から食べられてきた大切なタンパク質でした。大豆はそのまま食べると消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすために、いろいろな加工品が作られてきました。

大豆から作られる食品



給食レシピ <豆ごはん>

材料(1人分)	
乾燥大豆・・・7g	にんじん・・・5g
干し椎茸・・・1g	油あげ・・・5g
さとう・・・小さじ1/2	ごはん・・・1膳
みりん・・・小さじ1/3	サラダ油・・・適量
しょうゆ・・・小さじ2/3	
酒・・・小さじ1/3	

1日のこんだてより

- 大豆は、洗って水気を切る。
- 油揚げは、油抜きをして細短冊切り、にんじんは1cm角に切る。
- 干し椎茸はぬるま湯でもどして食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を加え、①の大豆を弱火で炒め、②、③を加え調味料で味付けし、煮えたらごはん混ぜる。

節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは災いをはらう意味があります。また、この日には「ひいらぎの枝」に「いわしの頭」を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

人気メニュー紹介

子どもたちに人気のある献立を紹介します。下記の献立は、5、6年生のリクエスト献立アンケートでの上位のものです。ご家庭でも、作ってみてください。

給食レシピ

材料(1人分)	
ぶたロース肉・・・	50g
しょうが・・・	1g
しょうゆ・・・	小さじ1
酒・・・	小さじ1/3
みりん・・・	小さじ1/4
サラダ油・・・	適量

<ぶた肉のしょうがやき>

- しょうがをすりおろしておく。
- ぶた肉にしょうがと調味料で下味をつけ30分程度おく。
- ②のぶた肉をフライパンもしくはオーブンで焼く。

給食レシピ

材料(1人分)	
もやし・・・	55g
ほうれん草・・・	10g
ねぎ・・・	2g
さとう・・・	0.5g
しょうゆ・・・	2g
酢・・・	2g
ごま油・・・	0.5g
サラダ油・・・	1g
白すりごま・・・	1g
塩・・・	少々
こしょう・・・	少々

<もやしのナムル>

- ねぎの白い部分をみじん切りにする。
- もやしとほうれん草をゆでて冷まし、食べやすい長さに切る。
- ①と調味料をあわせ、②とあえる。

にんじんや小松菜、にらをあわせてもおいしく食べられます。