

平成26年

家庭配布用

きゅうしょくだより 2月

桜小学校

<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。



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。

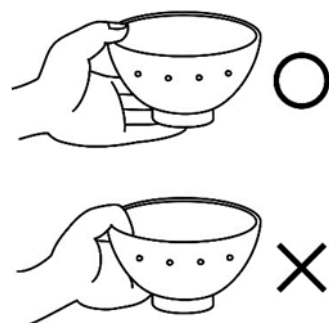


食事マナーを守って、楽しく食事をしましょう

食事マナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、まわりの人に不愉快な思いをさせないためにもとても大切です。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。



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。



ごはんとおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。

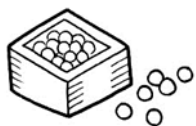


ほかの人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけたり、食卓を汚したりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

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）、ほうれん草（千葉）、小松菜（茨城）、にら（栃木）、ごぼう（北海道）、大根（神奈川）、キャベツ（愛知、神奈川）、春キャベツ（千葉）、白菜（茨城）、ねぎ（茨城、埼玉）、曲がりねぎ（福島県郡山市）、玉ねぎ（茨城、埼玉）、にんにく（青森）、セロリ（福島県郡山市）、えのき茸（長野）、もやし（北海道）、冷凍さやえん豆（宮崎）、冷凍コーン（北海道）、冷凍みかん（静岡）、ぼんかん（愛知）、牛乳（福島県）、調理用油（北海道）、ヨーグルト（岡山）、鶏肉（鹿児島）、ぶた肉（栃木、青森、宮城、岩手）、かえり（三陸）、ぶり（千葉）、鮭（北海道、八戸、チリ）、学校給食

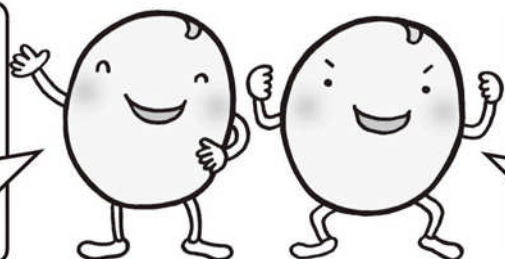


大豆のはなし



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。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

大豆から作られる食品



食生活の改善に役立つ「くぶりの照り焼き」

19日のこんだてより

材料(4人分)

ぶり (50g)・・・4切れ
水あめ・・・・・・・・8g
さとう・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

- ① 調味料をあわせる。
- ② ①の調味料にくぶりの切り身を30分程度つけ込む。
- ③ ②を焼く。

鮭を照り焼きにしても、おいしく食べられます。

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。

<かぼちゃすいとん>

材料(4人分)

かぼちゃ・・・・・・・・150g
とりもも肉・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・30g
小松菜・・・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・40g
サラダ油・・・・・・・・適量
小麦粉・・・・・・・・80g
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・200cc程度
かつおぶし・・・・・・・・8g
みそ・・・・・・・・32g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・600cc

- ① かぼちゃは1/3皮をむき、蒸してつぶしておく。
- ② 小松菜はさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ とり肉は食べやすい大きさに、2/3のかぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 小麦粉、片栗粉、塩、①のかぼちゃ、水を加えてねり、耳たぶほどのかたさにする。
- ⑤ 湯をわかし、④を小さくちぎって浮いてきたらザルにとる。
- ⑥ かつおぶしでだしをとっておく。
とり肉とにんじんを炒めて、かつおだしを加え、野菜が煮えたらみそ、しょうゆで味付けをし、ねぎ、②の小松菜、⑥のかぼちゃすいとんを加え沸騰直前に火を止める。

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>

- ① ねぎの白い部分をみじん切りにする。
- ② 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。
- ③ 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。