

もいもい

～**食育だより**～

2月号 海道小学校 2021.2吉日

保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
食育の日!!

立春を迎え、日に日に春に向かって温かい日もみられるようになってきました。
まだまだ、湿度は低く乾燥しやすい時期でもありウイルスや菌に感染しやすい環境です。手洗い・うがいを行ない、健康な毎日を過ごすために、正しい食習慣・運動習慣を身につけるようにしましょう。

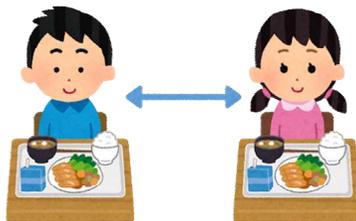
環境を整えるとは？



机の上をきれいに



机の間隔をとり、前を向いて黙って食べる



換気をする



閉め切ったままの部屋で食べると、空気が悪いので、給食を食べる時は、換気をしましょう。

給食を食べるのに、机の上に鉛筆や消しゴムが置いてあるのはおかしいですね。食べる前にきちんと机の上を片付けて、濡れた布巾でしっかり台を拭いてからランチマットを置きましょう。

コロナウイルス感染予防のため机の間隔をとり、前を向いて黙って給食を食べましょう。

<しもつかれ>

2月2日は「節分」の日でした。栃木県では、今年初めての午の日に「無病息災」を願って節分の日の残りの豆を使って郷土料理である「しもつかれ」を作るのが習わしです。2月3日がちょうど初午の日にあたり「しもつかれ」を給食で提供しました。1年生にとって給食で食べる「しもつかれ」は初めてで、食べ始めは少し苦手そうでしたが一口食べると安心したかのように残さずに食べてくれる子ども達の様子が見られました。給食の「しもつかれ」は酒粕が少なく大根・人参の甘味が出てとても美味しくあがります。是非ご家庭でも作ってみてください。

しもつかれ 給食レシピ



材料 4名分 (切り方) <作り方>

鮭	80g	(切り身)
だいこん	240g	(すりおろし)
にんじん	40g	(すりおろし)
福豆	40g	(粗みじん)
油揚げ	20g	
醤油	小さじ1	
塩	少々	
酒粕	0.4g	
本だし	小さじ1	



- ① 福豆は水に浸して柔らかくして、薄皮を剥く。
- ② 鮭は軽く焼き、皮を剥き、ほぐす。
- ③ 鍋に福豆・だいこん・にんじん・鮭・油揚げ・本だし・水を入れて火にかける。(弱火)
- ④ 酒粕を溶かしながら入れる。
- ⑤ 醤油・塩を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 味を整えて完成。



<6年2組の思い出の献立>

2月の思い出の献立作りは、6年2組の児童が和食・洋食・パン食・麺食のグループに分かれて栄養のバランスや旬の食材、給食の価格などを考慮しながら献立を立てられました。



和食献立



洋食献立



パン食献立



麺食献立

～お知らせ～ <学校給食食材放射の検査について>

月に1度、学校給食に使用されている食材を、放射能検査機関へ提出しています。その結果をお知らせいたします。

検査日 2月8日 きゃべつ

放射性ヨウ素 測定下限値未満 (< 20Bq/Kg) 放射性セシウム 測定下限値未満 (< 25Bq/Kg)