

もいもい

～食育だより～

2月号 海道小学校 2020. 2. 3

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

冬休みが終わり、生活のリズムが少しずつ戻ってきましたね。
厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪が流行る時期になりましたね。健康な毎日を過ごすためにも、正しい食習慣・運動習慣を身につけるようにしましょう。

2月のもくひょう

環境を整えて食べる

環境を整えるとは？

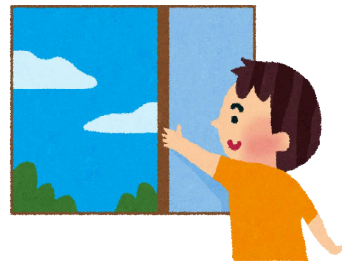
机の上をきれいに



グループ作り



換気をする



締め切ったままの部屋で食べると、ほこりが舞い、空気が悪いので、給食を食べる前は、少し換気をしましょう。そして、食べる時には砂ぼこり等が入ってしまうので窓を閉めましょう。

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。

机の配置やグループ作りを工夫して、楽しい給食にしましょう。



せつぶん ひ
節分の日



2月3日は、節分の日です。節分とは、季節が移り変わる時という意味です。
節分といえば、豆まきですね。

「鬼は外、福はうち」と豆まきをすると、悪い鬼を追いはらせるそうです。使う豆は、落花生や大豆などがあります。

この豆を、自分の年の数だけ食べると、1年間、健康に過ごせると言われています。

栃木県では「しもつかれ」を食べます。家庭によって味がちがうので「しもつかれを7軒食べ歩くと病気になる」と言われています。

給食にも食べやすいようにして登場します。



しもつかれ



給食レシピ

材料

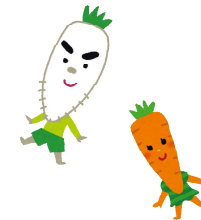
4名分

(切り方)

<作り方>

鮭 80g
だいこん 240g
にんじん 40g
福豆 40g
油揚げ 20g
醤油 小さじ1
塩 少々
酒粕 0.4g
本だし 小さじ1

(角切り)
(すりおろし)
(すりおろし)
(粗みじん)
小さじ1
少々
0.4g
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、粗くほぐす。
- 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



<今月の豊郷地区の野菜>



今年の恵方は 西南西

恵方巻は、大阪発祥の風習と言われていま
す。現在では「節分の夜に、恵方に向かって願い
事を思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せ
ずに最後まで一気に食べきると願い事が叶う」
とされています。



2月 給食レシピ

材料	4名分	(切り方)
豚小間	100g	
酒	少々	
しょうが	少々	(みじん)
にんにく	少々	(みじん)
生揚げ	140g	(短冊)
はくさい	140g	(短冊)
にんじん	40g	(短冊)
たけのこ	40g	(短冊)
しいたけ	40g	(スライス)
油	8g	
砂糖	小さじ2	
醤油	大さじ1	
みりん	小さじ1	
味噌	20g	
ねぎ	40g	(小口)
にら	40g	(2cm)

豚肉と生揚げの味噌炒め

<作り方>

- ① 豚肉は酒・しょうがで下味をつけておく。
- ② 生揚げは下ゆでしておく。
- ③ 砂糖・醤油・みりん・味噌を合わせておく。
- ④ フライパンに、油・にんにくを入れて火にかける。
- ⑤ 豚肉を入れて炒める。火が通ってきたら、にんじん・しいたけ・たけのこを入れる。
- ⑥ 合わせた調味料を入れて、生揚げ・はくさいを入れる。
- ⑦ 味を整えて、ねぎ・にらを入れて完成

学校給食納入会の方を紹介

<交流給食会>

1月22日(水)に、毎日旬の野菜・米・梨などを納品している学校給食納入会の方を招待し、一緒に会食をしました。色々な話を聞きながら、美味しく食べていました。



<若色さん>

学校給食納入会の代表です。お米から野菜など幅広い食材を生産しています。

<石塚さん>

毎日みんなが食べるお米を生産しています。

<稲見さん>

田植えや稲刈り、3年生の梨狩り体験でお世話になっています。

<小森さん>

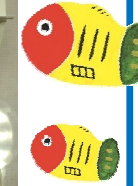
巨大な大根をはじめ、白菜などの食材を生産しています。

<宮っ子ランチの実施>

宇都宮市の特産品を使用した献立である宮っ子ランチを1月23日(木)に実施しました。

献立は、「黄ぶなにちなんで健康になろう」でした。

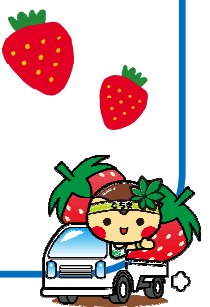
学校保健食育委員会に出席された保護者の方にも試食して頂きました。



<JAグループ栃木による食育応援事業>

地元特産品であるいちごを小学校の学校給食へ贈呈し、子どもたちに食への関心、食を支える農の役割を感じてもらうことを目的として実施されています。

今年度は、1月30日(木)に贈呈されました。粒が大きく、甘くて美味しかったです。児童も大切そうに少しずつ食べていました。



学校給食週間献立



24日 明治



27日 昭和



28日 昭和



昔の給食を知ってもらうために、今回は鯨竜田揚げを実施しました。初めて食べる児童が多く、よい体験だったと思います。

30日 栃木



29日 韓国

