

もいもい

～^{しょくいく}食育だより～

2月号 海道小学校 2019. 2. 1

^{ほごしや かた よ}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
^{しょくいく ひ}食育の日!!

^{ふゆやす お せいかつ すこ もど}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。

^{きび さむ つづ かぜ は や けんこう まいにち す}厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪が流行りはじめました。健康な毎日を過ごすためにも、
^{ただ しょくしゅうかん うんどうしゅうかん み}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

^{かんきょう ととの た}環境を整えて食べる

環境を整えるとは？



^{つくえ うえ}机の上をきれいに



^{つく}グループ作り



^{かんき}換気をする



^{し き}締め切ったままの部屋で食べると、^{へ や た}ほこりが舞い、^{ま くうき わる}空気が悪いので、^{きゅうしょく た まえ}給食を食べる前は、^{すこ かんき}少し換気をしましょう。そして、^{た ととき すな とう はい}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。

^{きゅうしょく た}給食を食べるのに、^{つくえ うえ えんぴつ け}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
^{まえ}べる前にきちんと机の上を片付けて、^{つくえ うえ かたづ ぬ ふきん}濡れた布巾でしっかり台を拭いてからランチマット
^おを置きましょう。

^{つくえ はいち}机の配置やグループ作りを工夫して、^{づく くふう たの きゅうしょく}楽しい給食にしましょう。



がつみっ か せつぶん ひ せつぶん きせつ うつ か とき い み
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。

せつぶん まめ
節分といえば、豆まきですね。

おに そと ふく まめ わる おに お つか まめ らっかせい だいす
「鬼は外、福はうち」と豆まきをすると、悪い鬼を追いはらえるそうです。使う豆は、落花生や大豆などがあります。

まめ じぶん とし かす た ねんかん けんこう す い
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。

とちぎけん せつぶん ひ た かに い あじ
栃木県では「しもつかれ」を節分の日に食べます。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。

きゅうしょく た どうじょう
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

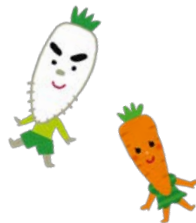
材料

4名分

(切り方)

<作り方>

しゃけ	80g	かくぎ
だいこん	240g	(すりおろし)
にんじん	40g	(すりおろし)
ふくめ	40g	(粗みじん)
あぶらあ	20g	
しょうゆ	小さじ1	
しお	少々	
さけかす	0.4g	
ほん	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



<6年生によるリクエスト給食！>

2月～3月にかけ、6年生によるリクエスト給食が始まります。

6年生に事前にアンケートを書いてもらいました。

どんな給食が出てくるか楽しみです。



<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、2月26日(火)に贈呈される予定です。

お楽しみに！





2月



給食レシピ

ざいりょう
材料めいぶん
4名分き かた
(切り方)

豚肉と生揚げの味噌炒め

ぶた こ ま
豚小間
さけ
酒

100g

しょうしょう
少々

しょうが

しょうしょう
少々

(みじん)

にんにく

しょうしょう
少々

(みじん)

なま あ
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)

あぶら
油

8g

さとう
砂糖こ
小さじ2しょうゆ
醤油おお
大さじ1

みりん

こ
小さじ1み そ
味噌

20g

ねぎ

40g

(小口)

にら

40g

(2 cm)

しちみつとうがらし
七味唐辛子しょうしょう
少々

<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・七味唐辛子を入れて完成

ざいりょう
材料めいぶん
4名分き かた
(切り方)

まろやか味噌汁

だいこん

80g

(いちょう)

にんじん

40g

(いちょう)

ごぼう

40g

(小口)

ねぎ

40g

(小口)

こんにやく

40g

(短冊)

あぶらあ
油揚げ

20g

(短冊)

み そ
味噌

30g

だし汁

240cc

とうにゅう
豆乳

240cc



<作り方>

- ① 鍋にごぼう・にんじん・だいこん・こんにやくを入れて少し炒める。
- ② だし汁を入れて煮る。
- ③ 豆乳を入れて、味噌を入れる。
- ④ 油揚げとねぎを入れて完成



こうりゅうきゅうしょくかい
＜交流給食会＞

1月23日(水)に、毎日旬の野菜・米・
大豆などを納品している学校納入会の方
を4名招待し、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。



こんげつ とよさとちく やさい
＜今月の豊郷地区の野菜＞

さといも



にんじん



はくさい



だいこん



ねぎ



学校給食週間献立



明治



昭和



栃木



中国



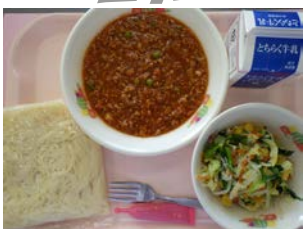
神奈川



栃木



昭和



韓国



ことし きゅうしょくしゅうかん
今年の給食週間はどうか
はじめて出た献立
でもありましたね！
残食が少なくて
びっくりしました。

