

食育だより



瑞穂野南小学校
令和8年 2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。風邪やインフルエンザなどにはこれからも注意が必要です。予防には、帰宅後や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて、元気に学校生活を送りましょう。

全国学校給食週間 (1月24日～30日)

期間中、地元生産物を使った郷土料理や他県の郷土料理、瑞穂台小学校の児童が考えた「みずほの献立」、東京都渋谷区との交流献立を提供しました。

26日冬の宮っ子ランチ



むぎいりごはん 牛乳
さといものコロッケ
もやしとにらのごまあえ
かんぴょうのたまごとし

27日鳥取県の郷土料理



むぎいりごはん 牛乳
とりにくのごまみそやき
おひたし
いもこんなべふうじる
アセロラゼリー

29日「みずほの献立」



わかめごはん 牛乳
モロフライ
かんぴょうのごますあえ
にらとたまごのみそしる
とちあいかヨーグルト

つくってみよう!

(30日提供の) 鶏のトマトクリーム煮

〈 材 料 〉 4人分

バター	25g
小麦粉	25g
たまねぎ	400g
サラダ油	7g
鶏もも肉	250g
白ワイン	35g
トマトピューレ	100g
ガラスープ	200cc
(コンソメでもOK)	
トマトケチャップ	33g
しょうゆ	13g
ウスターソース	18g
塩	2～3g
生クリーム	50g

〈 作 り 方 〉

- ① 鶏もも肉は角切りにする。たまねぎは薄くスライスする。
- ② 小鍋にバターを入れ、小麦粉をふり入れ、弱火で(5分以上かけて)ルウを作る。
- ③ 別鍋にサラダ油を熱し、①のたまねぎを入れ、300g くらいになるまで炒める。
- ④ ③からたまねぎ1/2を取り出し、鶏肉を加えて炒め、ワインを入れる。鶏肉が白っぽくなったら先ほど取り出したたまねぎを戻してさらに炒める。
- ⑤ スープ、トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソースを加えて軽く煮る。
- ⑥ ①のルウを加えて濃度がつくまでよく煮た後、塩を加えて味をととのえる。最後に生クリームを加えて出来上がり。

東京都渋谷区から紹介されたメニューです

ただもかたみっ 正しいおはしの持ち方を身に付けよう

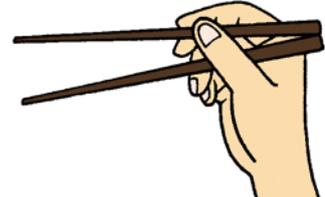
おはしを正しく持つことができると、食べ物をはさんだり、切ったりするのもスムーズにでき、見た目もきれいです。おはしを正しく持つようにしましょう。



えんぴつのように、おはしを1本持ちます。



もう一本のおはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のおはしを動かします。下のおはしは動かしません。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

おはしの文化を大切に守っていこう

おはしは日本人にとって、食事をするうえで大切な道具の1つです。日本人は、昔からおはしを器用に使って食事をしてきました。こうした文化を大切に守り、また後世にも伝えていくようにしましょう。

1月の放射性物質検査結果

1月28日に使用した「キャベツ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。毎月実施している検査結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。