



食育だより 2月



白沢小学校2月号

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では春を迎えました。風邪などはひいていませんか？風邪を予防するために必要なことのひとつは「栄養をとること」です。好きなものばかりをたくさん食べるのではなく、色々な食べ物をバランスよく食べましょう。丈夫な体を作り、風邪などのウイルスから体を守り、毎日元気に過ごしましょう！

【うちのひとと一緒に読みましょう！】

はつま

初午(しもつかれ)



「しもつかれ」は、初午の時に作り、お赤飯と一緒に稲荷神社に供え、農作物の豊作と暮らしの安全を願います。北関東地方に伝わる郷土料理です。

しもつかれの材料は、正月の残りの鮭の頭、節分の大豆、寒さで凍ってしまった大根やにんじんといった残り物を利用しています。消化も良く、栄養的にも優れた料理です。

しもつかれは、各家庭で代々受け継がれてきた味があり、それが家庭の味になっています。給食では鬼おろしておろしたり、鮭の頭を煮たりといったことは、量が多くて難しいので、機械を使ったり、角切りの鮭を使ったり、食べやすいように工夫をして給食ならではのしもつかれを作ります。



【鬼おろし】

材料(一人分)

生鮭角切り	15g
だいこん	50g
にんじん	10g
大豆	3g
油揚げ	3.5g
塩	0.3g
しょうゆ	1.5g
酒かす	2g

作り方(給食の作り方)

- ① 大豆は炒しておく。
- ② だいこん、にんじんは機械で粗くおろす。
- ③ 鮭はオーブンで焼く。(ほぐして骨を確認！)
- ④ 油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ⑤ 酒かすはお湯で溶いておく。
- ⑥ 鮭、だいこん、にんじん、大豆、油揚げを煮る。
- ⑦ 途中しょうゆを加え、煮えたら酒かすを入れる。
- ⑧ 味をみて塩を加える。



2月6日(月)に
給食に出ます！



1月 給食紹介

いちごのプレゼントがありました♪

給食委員会考案メニューが登場しました！！



テーマ「栄養たっぷり
ファストフード！」
みんなが喜ぶメニューを考えました♪
(セルフハムカツバーガー・野菜たっぷりシチュー・アセロラゼリー)



DVDを見て、いちごについて学びました。

テーマ「元気もりもり給食！」
豚肉とニラ、たまねぎを組み合わせ
たスタミナメニューです♪
(白飯・豚キムチ炒め・なめこのみそ汁・セノビーゼリー)

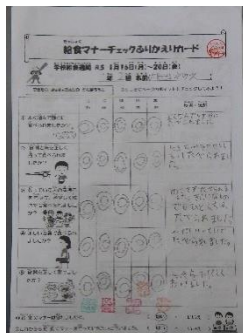




給食週間中は、給食重点マナーを設定して「給食マナーチェックふりかえりカード」を活用しながら、改めて食事のマナーについて考える機会としました。また、校内放送では給食委員会の児童が給食の献立紹介の他、食事の正しいマナーについても発表をしました。

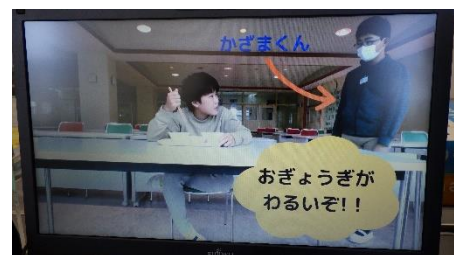
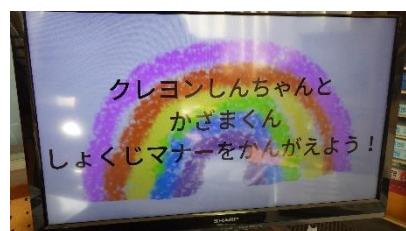
★給食重点マナー★

- よく噛んで静かに食べる。
- 食器と箸を正しく持って食べる。
- 作っている人の気持ちを考え、感謝して食べる。
- 正しい姿勢で食べる。
- 食器を正しく置く。



児童の反省・感想

- 食べ終わってからがうるさいので、なりたいです。
- 苦手なものがあつたけど、一口は食べられました。
- はしを正しく持つと、いろいろなものがつかみやすかったです。
- 感謝をして食べると、こんなに美味しいんだなと思いました。
- 作っている人の気持ちを考えると、残さず食べようと思いました。
- 正しい姿勢で食べるくせがついていないので、もう少し頑張りたいです。
- できる時もあるから、その時を増やしていきたいです。
- 正しい姿勢で、食器を持つくせがつきました。
- 30回くらい噛んで静かに食べることができました。
- ご飯とみそ汁の場所を間違えることが多かったですが、マナー週間で見直すことができました。
- すべて当たり前のことなので、当たり前にできました。
- パンの日に、机にひじをつかずに食べることができました。



～ほとんどの児童が「これからは食事マナーを守りたい」と答えていました！！～

みんなで書いた調理員さんへの感謝の手紙を、給食委員会の6年生児童が渡しました。



いつもおいしい給食を
作ってくださって
ありがとうございます！

