



食育だより



令和7年2月
雀宮中央小学校
令和6年度 No.13

日がのびて、少しずつ春の訪れを感じる今日この頃ですね。でも、寒さはまだまだ続きそうです。感染症など流行する病気や寒さに負けないよう、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけて体の抵抗力を高め、元気に春を迎えましょう。

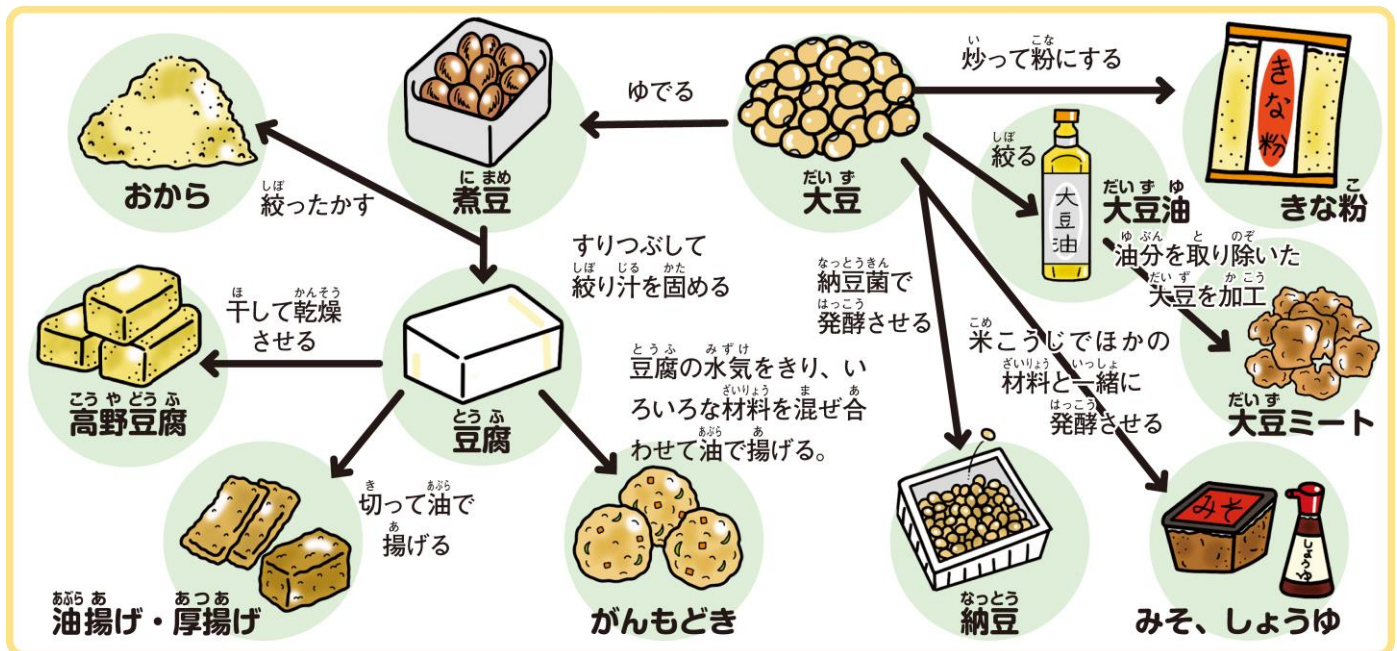
かぞくてよんでね



大豆の大変身

2月には節分があり、豆まきをしますが、豆まきといえば「大豆」。日本には欠かせない食べ物です。そして昔から大豆はいろいろな食べ物に加工されおいしく食べられてきました。大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質、しょうぶな骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、お通じをよくするなどの食物繊維がたっぷりです。

今月の給食にも、大豆や大豆からできた食べ物がいろいろ登場していますよ！



1月20日～24日 雀央小の『給食週間』を実施しました

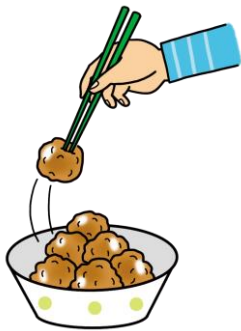
「一口食べよう！キャンペーン」で1週間チェックしましたが、どうでしたか？今年の給食週間は北海道・東北地方の郷土料理を参考にした献立だったので、給食室でも初めて作る料理も多く、調理員さんたちも、「おいしく作ろう」とがんばりました！みなさんも、たくさんの方が一口、さらにもっと食べられたようで、とてもうれしいです。

＜給食委員も給食週間のテレビ放送資料作りにがんばりました！＞

青森県 あおもりけん 20日青森県	北海道の有名なもの ほっかいどう 21日北海道	福島の県産品 ふくしまけん 22日福島県	宮城県の県産品 みやぎけん 23日宮城県	宮城県の県産品 みや 24日宮っこランチ
-------------------------------------	---	--	--	--

◎ 知っていますか？ はしの悪いマナー一例

さしばし



食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし



はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし



何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

ふりあげばし



はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。

はつうまこんだて 初午献立 (2月6日)



「しもつかれ」は、昔から栃木県に伝わる、有名な郷土料理です。給食では子ども向けの食べやすい味に仕上げました。

2月の初午の日に作り、お赤飯といっしょに稲荷神社に供え、農作物の豊作と、暮らしの安全を願います。材料は、正月の残りの塩鮭の頭、節分の大豆、寒さで凍ってしまった大根やにんじんとといった残り物を利用しています。栄養たっぷりで、「7軒の家のしもつかれを食べると、病気にならない」といわれています。

しもつかれ (給食) ～給食は鮭の身を使い、酒かす少なめにしています～

<材料(4人分)>

生鮭切身 (または甘塩鮭) 60g
(酒をふって焼くかゆでる)
だいこん 200g
にんじん 40g
大豆 12g (ゆでておく)
油揚げ 14g (千切り、油抜きする)
しょうゆ 5g位
塩 1g位 (鮭の塩分による)
酒かす 4～6g (湯で溶いておく)

<作り方>

鬼おろしでおろした(給食では機械で粗みじんにします)大根・人参と、ゆで大豆を煮る。さらに焼いてほぐした鮭を加え、煮えてきたら油あげ、調味料を加える(鮭の塩分があるので、味見して調整)。
味がしみたら、酒かすを入れ、好みの味に仕上げる。
・酒かすは早めに入れて煮ながら独特の香りを飛ばすか、仕上げ近くに量を少なめにして入れる。



おうちの
かたへ

学校保健・給食委員会で試食会を行いました

2月6日に行われた学校保健・給食委員会において、給食の試食会を行いました。この日は年に一度の「初午献立」の日で、給食ならではの「しもつかれ」を食べていただきました。委員の方々の反応が気になる所でしたが、子ども向けの味付けでもあり、「意外とおいしい」という声が聞かれ、おおむね好評でした。子どもたちに行事食や郷土料理を伝えていくという給食の役割を感じていただく、貴重な機会となりました。

