

2月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校

令和7年 1月31日

校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

一段と寒さが厳しくなりました。寝不足や疲れ等で抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。食事をしっかり摂って体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行い、寒い季節も元気に過ごしましょう。

☆2月の給食目標…食事のマナーを身に付けよう☆

食事のマナーには、社会の中で気持ちよく生活するための知恵が受け継がれています。御家庭、学校で協力し、食事のマナーを受け継いでいきたいです。

食事のあいさつをしましょう。

心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」を言い、食べ物や様々な人たちへ感謝の気持ちを伝えましょう。



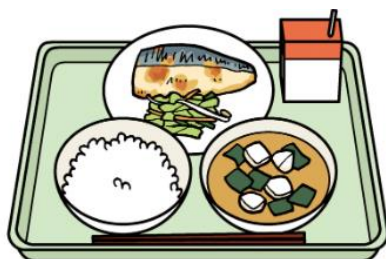
よい姿勢で食べましょう。

よい姿勢で食べることで、消化吸収がよくなります。



食器を正しい位置に置きましょう。

ごはんは左側、汁物は右側に置きます。



器やお箸を正しく持ちましょう。



上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。

ごはんや汁物のお碗は、手に持って食べます。



☆節分について☆

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前の日をさすことが多く、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考えて大切にされています。

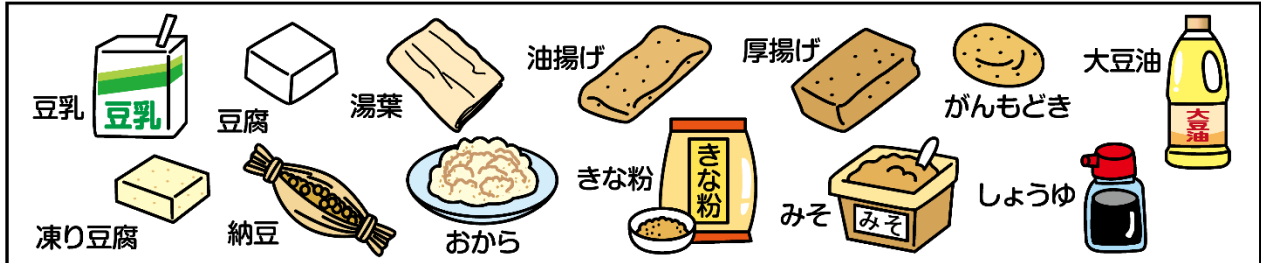
節分では、豆まきをすることで鬼(災いや病気などの邪気)を追い払い、福を呼び込むといわれています。他にも、ひいらぎの枝に鬼の苦手な香りがするいわしの頭を刺し、玄関先に飾る風習があります。



☆大豆の“豆”知識☆

大豆は体をつくる「たんぱく質」を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



☆給食レシピ～きなこ大豆☆

食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	調理方法等
炒り大豆	12.0 g	48.0 g	①砂糖と水を小鍋に入れて加熱する。 ②とろみがついてきたら、炒り大豆を加えてからめる。 ③きな粉を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。 きな粉を加えていくと、パラパラになる。 ★水が少ない場合には、水の量を1.5倍～2倍量に調整してください。 ★4人以上以上まとめて作ることをおすすめします。
上白糖	7.2 g	28.8 g	
塩	0.05 g	0.2 g	
水	1.5 g	6.0 g	
きな粉	1.7 g	6.8 g	

※「1人分量」は中学年の量です。大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。

☆2月の献立について☆

3日 節分献立(いわしのつみれ汁・きなこ大豆)

匂いで邪気を払うことができるとされている「いわし」のすり身をよく練って、つみれ汁を作ります。炒り大豆で作る「きな粉大豆」もしっかり食べて、福を呼び込みましょう。

18日 世界の料理～アメリカ合衆国(スロッピージョーサンド)

スロッピージョーサンドとは二十一世紀の初め頃に生まれたとされる家庭料理で、ミートソースをパンにはさんだサンドイッチです。スロッピーとは「だらしない」という意味で、ほおばったときに具がこぼれ落ちることから、この名前がついたそうです。

20日 手作りみそを使った献立(生揚げと根菜のみそ汁)

4年生が昨年度育てた大豆たちから作られた、手作りみそを使用します。荒川区の学校や企業、施設の方々がそれぞれ育てた大豆が集まって作られています。こくのある優しい風味の辛口のみそです。