

給食だより2月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

2月は一年の中で一番寒い時期です。今月は、3日に節分、4日に立春を迎え、寒い中にも春の訪れを感じる季節です。温かい食事は、体を中から温めてくれます。規則正しい食事を心がけ、朝ごはんも毎朝食べましょう。



2月3日は節分です



節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。2月3日の節分は、冬から春になる季節の分かれ目です。その翌日の4日は「立春」と言って、暦の上では春を迎えます。節分の日には、豆まきをして福豆を食べたり、恵方巻を食べたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関にかざり、身の回りに良くないことが起こらないように願います。

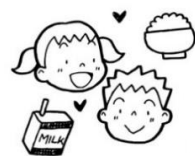


2月2日(金) 節分の行事食

ごはん・牛乳
いわしの蒲焼風
節分サラダ
白菜のみそ汁



2日(金)の給食では、節分の行事食として、いわしを使った「いわしの蒲焼風」、大豆を使った「節分サラダ」が登場します。春が訪れる季節の変わり目を喜びながら、おいしくいただきます。



2月の給食目標

食後は静かに休もう



食べた後すぐに活動すると、食べたものが十分に消化されにくくなります。

食べ物を食べた後は激しい運動をせず、ゆったりと体を休めることが大切です。

給食を食べた後、少し休憩して、落ち着いてから外に遊びに行くといいですね。

食後をゆっくり過ごすために、本を読むこともおすすめです。

お昼休みに図書室などへ行って、好きな本を探してみるのもいいですね。



＜先生のおすすめの本を紹介します＞

☆は低学年、★は高学年向きです。

愛宕小学校 校長 浅井和代先生のおすすめの本

☆題名：てぶくろがいっぱい

作者：フローレンス・スロボドキン

★題名：54字の物語

作者：氏田雄介

牧田小学校 校長 鈴木康仁先生のおすすめの本

☆題名：トマトのひみつ

作者：山口進

★題名：世界を変えた15のたべもの

作者：テレサ・ベネイテス

鈴鹿市教育委員会事務局 教育指導課 課長 西村佳代子先生のおすすめの本

☆題名：給食番長

作者：よしなが こうたく

★題名：給食が教えてくれたこと

作者：松丸奨



つくってみよう！給食レシピ

＜節分サラダ＞

2月2日(金)のこんだてより

＜材料 4人分＞

・ゆで大豆	60g
☆しょうゆ	小さじ1
☆さとう	小さじ1
☆水	大さじ2
◎しょうゆ	小さじ1
◎さとう	小さじ1/2
◎酢	大さじ1/2
◎サラダ油	小さじ1
◎ねりからし	少々
◎水	大さじ1

・キャベツ	80g
・にんじん	40g
・ツナオイル漬け	40g

大豆は一度煮て、味をつけるのがポイントです。野菜も一緒においしく食べられます。

＜下ごしらえ＞

・キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。

＜作り方＞

- ①鍋に☆の調味料と水を煮立たせ、ゆで大豆を入れて煮る。
- ②①の大豆を冷ます。
- ③キャベツ、にんじんをゆでて冷ます。
- ④鍋に◎の調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせてタレを作り冷ます。
- ⑤ツナと冷ました大豆、キャベツ、にんじん、タレを混ぜ合わせる。