

2月の給食だより

令和5年1月31日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子供たちは、朝から元気に活動しています。全国的にカゼやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗いをして、朝昼夕の3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気を付けましょう。

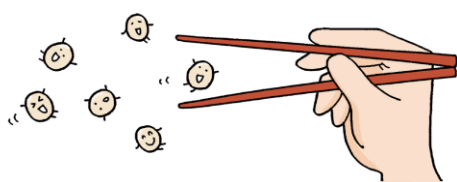
今月の給食目標「よい姿勢で上手な食べ方をしよう」

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



はしを正しく持って使おう！



上手にはしを使えない人は、はしの長さがあっていないのかもしれませんが。学校のはしは 19.5cmです。お家のはしの長さを確かめてみましょう。

自分にぴったりのはし



★6年リクエスト給食★

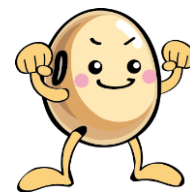
(6年生が給食を食べられるのもあと少しです。12月にとったアンケートの上位の料理を2・3月に出します！)
献立だよりの★マークがついているものです。

節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、平安時代では12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈る行事です。ぜひ伝えていきたいですね。



いろいろな豆を食べよう



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

- 7日(火) 12品目のサラダ・・・大豆、金時豆
- 14日(火) ポークビーンズ・・・白いんげん豆
- 22日(水) まめまめピザ風焼き・・・大豆、ひよこ豆

2月の行事食・郷土料理

3日(金) 節分 『いわしのかば焼き丼・節分汁・きなこ豆』

節分汁は具だくさんの汁物で、ゆで大豆を入れて作ります。きなこ豆は、いり大豆にきなこをまぶして作ります。カリカリの食感と大豆の味を楽しみましょう。

6日(月) 山形県の郷土料理 『いも煮』

山形県最上地方の「牛肉の入ったしょうゆ味」のいも煮を出す予定です。

16日(木) 茨城県の郷土料理 『けんちんうどん・大洗のみつだんご風』

けんちんうどんは、茨城県大子町が発祥と言われています。けんちん汁にうどんを入れて食べる、あるいはつけ麺のようにして食べる料理です。大洗のみつだんごは、丸く焼きあげただんごに甘辛いみつをからめ、きなこをかけて食べる大洗の定番のおやつです。

27日(月) 青森県の郷土料理 『せんべい汁』

せんべい汁は、青森県八戸の郷土料理です。しょうゆ味の具だくさんの汁物で、「南部せんべい」を割り入れて作ります。給食では「かやきせん」という「せんべい」を使います。おいしいだしを吸った「せんべい」を味わいましょう。

