

給食だより 2月

令和7年2月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

福は内、鬼は外!

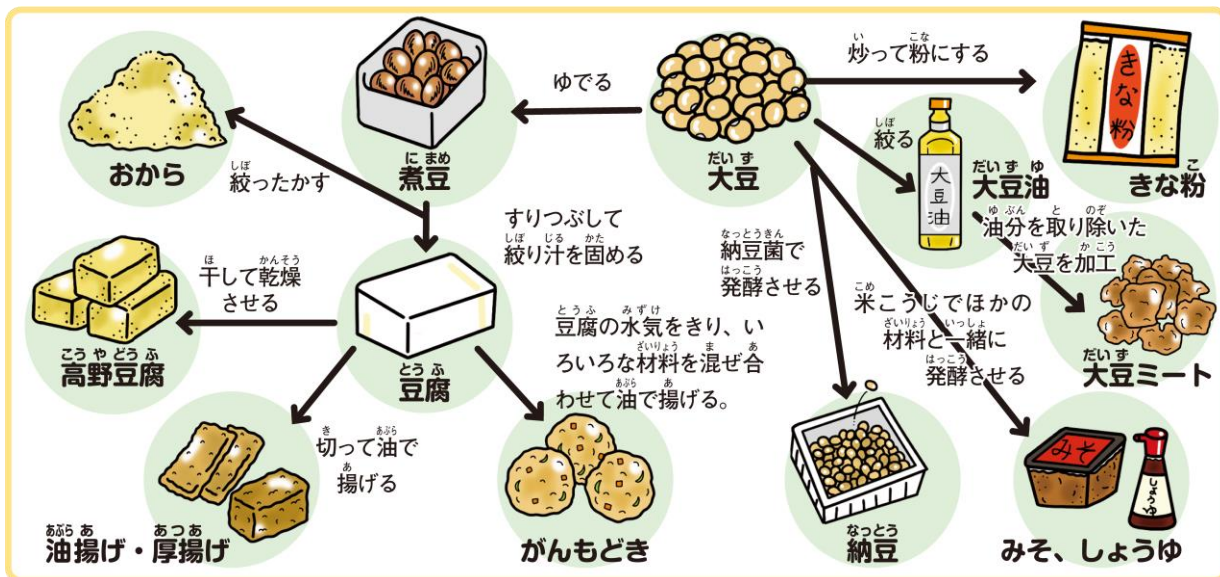


「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

2月3日の給食では、2月2日の節分に合わせて「いわしのかば焼き丼」、「きなこ豆」が出ます!

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

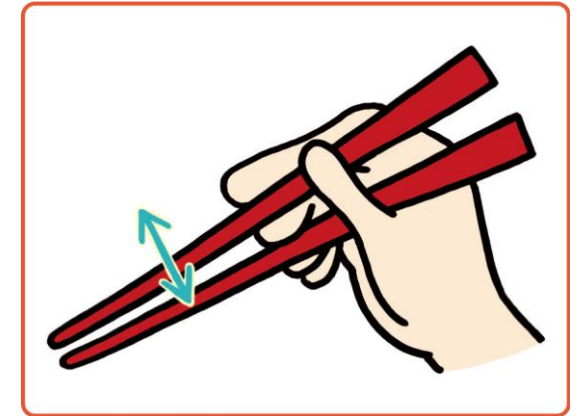


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



作ってみませんか

給食レシピ紹介「クジラとポテトのノルウェー風」

1月の全国学校給食週間で昔の給食の再現として、クジラ肉を使った料理を提供しました。ケチャップベースの味なので、食べやすい味でとても人気がありました。

材料	大人4人分	切り方	作り方
揚げ油	適量	乱切り 2cm角	①クジラ肉に下味をつけておく。 汁気を切って、片栗粉をまぶす。油で揚げる。 ②じゃがいもを水にさらしておき、水をよく切り油で揚げる。 ③さやいんげんはゆでて1cmに切る。 ④たれの材料を加熱し、①、②とあえる。さやいんげんを加えて、さっとあえる。
じゃがいも	330g (大2つ)		
くじら肉など	180g		
しょうが	ひとかけ		
酒	小さじ2弱	下味	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">クジラ肉は手に入りにくいので、お肉やお魚で作ってもOK!</div>
しょうゆ	小さじ1弱		
片栗粉	大さじ3強		
砂糖	大さじ1と1/2		
ケチャップ	大さじ3強		
ウスターソース	大さじ1と1/2		
水	大さじ2強		
さやいんげん	22g (2さや)	1cm	

保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。