

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.9

12月24日（木）で2学期の給食は、無事終了しました。

今月もどのクラスもよく食べていました。「おいしかったです！」という声をかけてもらえることが、作る側としてやりがいを感じる瞬間です。3学期もそうしてもらえよう、給食室一同努力していきたいと思います。保護者の皆様には、給食着の洗濯・修繕やランチョンマットの用意など日頃より様々なご協力をいただき、ありがとうございます。3学期も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美
R3. 1. 8

給食の食材について 令和2年 1月分

農産物は、天候など影響を受けやすいため、
産地公表は事後公表となります。

金目鯛

お正月に食べる料理といえば「おせち料理」ですね。
おせちは「御節供（おせちく）」の略したもので、季節の変わり目の五節句（人日・桃の節句・端午の節句・七夕・重陽の節句）に年神様に供える食べ物のことをいいます。年に数回ある節句の中で、特に正月が重要な節句ということから正月料理に限定していうようになりました。おせち料理は年神様に供える供物料理であり、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。いろいろな願いや意味がたくさんつまっていますので、おせち料理を食べるときの参考にしてみてください。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

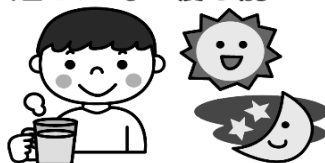
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、
温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前



食事やおやつの時



運動をする時と
その前後



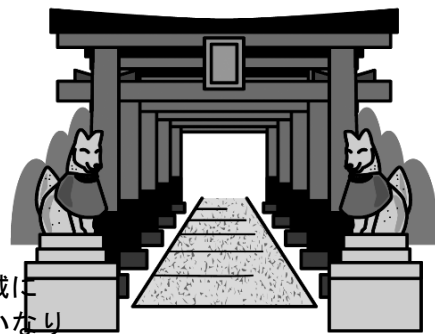
入浴の前後



のどが渇く前に！

東西で違う？ いなりずし





2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。



いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。



2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

関東地方	関西地方
 	 
俵形（米俵の形） + 白いすし飯	三角形（キツネの耳の形） + 五目ずし

※諸説あります。

《作り方》

- ①さつまいもを茹でて(または蒸して)つぶし、裏ごしする。
- ②他の材料を入れ、よく混ぜる。
最後に牛乳を入れ、固さを調整すると良い。
- ③4等分に分けて俵型にし、アルミホイルなどに入れる。
- ④表面に卵液をぬり、オーブンで表面に焼き目がつくまで焼く。

