

給食もあとすこし・・・

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3. 2. 26

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。早いもので、今年度の給食も残すところあとわずかになりました。3学期に入り、食べる量が増えた児童、苦手なものもがんばって食べる児童を見かけることが多くなったように感じます。身体の成長はもちろん、いろいろな面での成長が見られてとてもうれしく思います。

今できる形で、 共食の機会を増やしませんか？

この1年を振り返ると、今まで当たり前だった生活が一変、子供たちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<h3>ちらしずし</h3>  <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<h3>ひなあられ</h3>  <p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3>  <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<h3>ひしもち</h3>  <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

【ご家庭へのお願い】

今月も引き続き、毎日きれいなランチョンマットとタオルのご用意をお願いいたします。また、給食当番で給食着を持ち帰った際に、ボタンが取れかかっていたり、ゴムが伸びてしまったりしてしまいましたら、交換していただくと大変助かります。ご協力よろしくをお願いいたします。

給食の食材について

令和2年 2月分

農産物は、天候など影響を受けやすいため、産地は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	小松菜	西東京	さといも	埼玉
もち米	島根	ほうれん草	西東京	さつまいも	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京・神奈川	じゃがいも	北海道
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	にんにく	青森
鶏肉	岩手	きゅうり	埼玉	しょうが	高知
鶏卵	群馬	かぶ	千葉	ねぎ	千葉
さわら	長崎	玉ねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島・静岡
鮭	北海道	にんじん	西東京・千葉・愛知	ごぼう	青森・高知
まいわし	千葉	もやし	栃木	れんこん	茨城
ちりめんじゃこ	宮崎	ピーマン・赤ピーマン	鹿児島	いんげん	沖縄
えび	インドネシア	ブロッコリー	愛知	パセリ	茨城
いか	青森	にら	栃木	小ねぎ	静岡
ぶり	長崎	みつば	静岡	セロリ	静岡
たら	ロシア	はくさい	茨城	水菜	茨城
ししゃも	アイスランド	チンゲン菜	茨城	ポンカン	愛媛
干しいたけ	九州・四国	えのきたけ・しめじ	長野	いよかん	愛媛

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。そして、来年度に活かしましょう。



よくかんで味わって食べることができました。

かむ かむ

自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。

完食!

給食の前にしっかりと手を洗えた。

手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。

給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。

食べるとき以外、マスクをしていた。

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。

前を向いて、静かに食べられた。



鶏のからあげ <<4人分>>

- ・鶏もも肉(唐揚げ用)・・・約300g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
- ・しょうが(おろし)・・・・・・約3g
- ・にんにく(おろし)・・・・・・約2g
- ・酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・片栗粉・揚げ油・・・・・・・・適量

◎冷凍保存を活用し、フードロスを減らしましょう◎

コロナ禍の影響もあり、食材をまとめ買いするご家庭も増えたと思います。まとめ買いした食材を無駄なく使うためには、冷凍保存することがおすすめです。冷凍保存は、単に食材を長持ちするだけでなく、時短になるというメリットもあります。時間のあるときに洗って切っておけば、調理をするときにすぐ使えます。大根や牛蒡などの根菜類は、火の通りが早くなり、味の染み込みが良くなります。キノコ類は旨味が増します。肉や魚介類は下味をつけて冷凍すると、味が染み込んで美味しくなります。ぜひ、お試しください。

本校ホームページに毎日の給食を掲載しております。当日の校内放送、給食室内の様子など、随時更新しておりますので、ぜひご覧ください。

《作り方》

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに(30~40g)に切る。
- ②調味料をすべて加え、30分程度、味をなじませる。
すぐ作り始めたいときには、前日漬け込んでおく。
- ③片栗粉を、まぶす。(ポリ袋を活用するとうまくできる。)
- ④180℃の油でじっくり揚げたら、完成!

からあげは、6年生の17クエストでも多く上がりました。給食では1~3年生は30g、4~6年生は40gを2個ずつ出します。食欲旺盛な子は、1人で4人分食べてしまいそうです。

《冷凍の基本》

- ◎食材は、空気に触れないように密閉させて、冷凍庫へ入れる。
 - ◎下茹でした野菜は、よく水を切っておく。
 - ・ごはん 1回分を耐熱タッパーまたはラップに包み冷凍する。
解凍は600wで約3分。固めのご飯のほうが良い。
 - ・ベーコン、油あげ そのまま冷凍。そのまま加熱して使える。
 - ・チーズ(ピザ用) すぐカビが生えるので平たくして冷凍。
 - ・納豆 パックのまま冷凍、冷蔵庫で解凍。自然解凍でもOK。
 - ・カレーなどの煮物 じゃがいも・こんにゃくは取り除き冷凍。
平たいお皿にのせ電子レンジで解凍する。
- *冷凍してそのまま忘れず、2週間程度で使いきってくださいね。

