

家庭数

保谷小学校
栄養士

2月給食だより

R8.1.26

1年の幸福を願う「節分」の行事

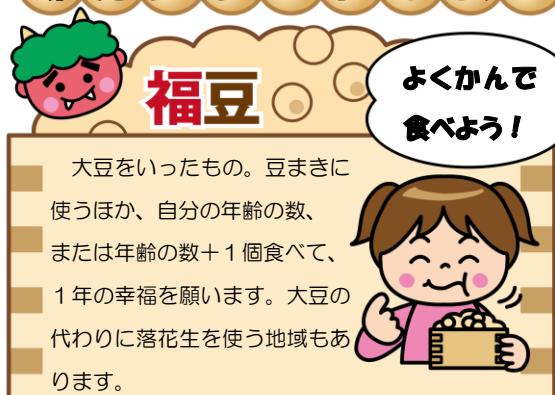


2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）。

節分にまつわる食べ物



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

また、保谷小学校では、原因食品の除去食対応が可能です。必要な方は、栄養士までお問い合わせください。





2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



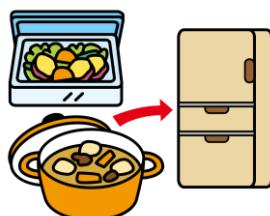
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



過ぎたら食べないほうがよい期限



おいしく食べることができる期限



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

レインボールーム給食



1月13日は4年1組、20日には4年2組がレインボールームに来てくれました。



1月13日は、1月11日の鏡開きに合わせ、デザートに白玉じるこが出ました。

給食時間中には、「鏡もちって何かな?」、「なぜ鏡開きにはおもちを食べるのかな?」など、『鏡開き』についてのお話を聞きました。

静かにお話を聞いて、たくさんおかわりしてくれました。



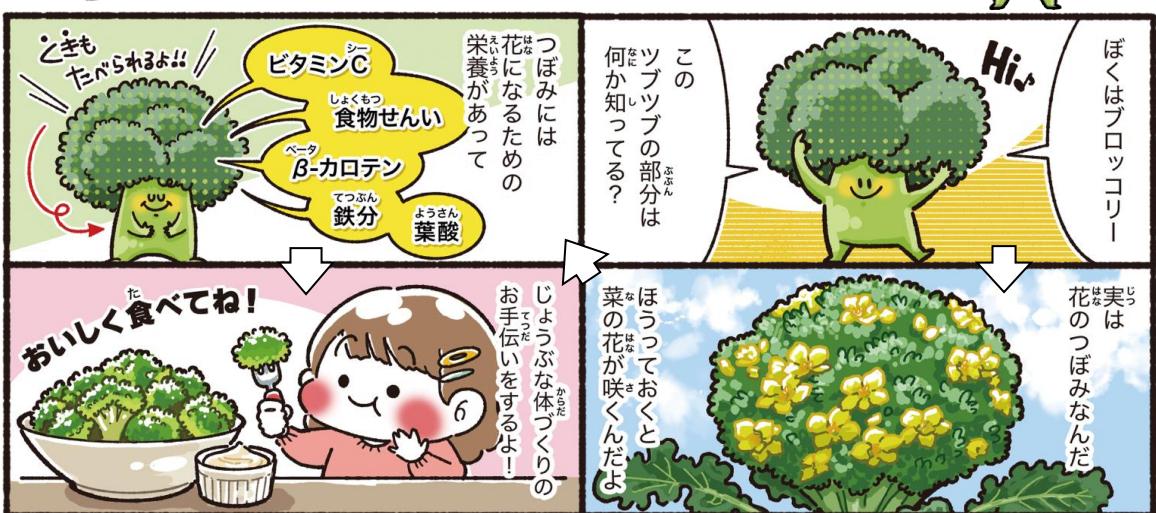
1月20日は、1月24日から始まる「全国学校給食週間」のお話を聞きました。

「昔はどんな給食が出たのかな?」、「給食はどうやって始まったのかな?」などのお話を聞きました。

昔の給食の写真を見て、「美味しい!」、「おじいちゃんの時代のかな?」と色々な声が聞こえてきました。



ブロッコリーのヒミツ





鶏の照り焼き



【作り方】

- ① ★を混ぜて照りダレを作る。
- ② 照りダレに 30 分程度漬け込み、焼く。
○給食では、オーブン 200°C 15 分程度焼きました。
ご家庭では、油をひいて、フライパンで焼いても良いと思います。

鶏のハニーマヨマスター



【作り方】

- ① ★を混ぜてハニーマヨマスターのソースを作る。
- ② ソースに 30 分程度漬け込み、焼く。
○焼き時間は、照り焼きと同じです。

12月25日は、セレクト給食でした。
投票の結果は、『鶏の照り焼き』が 424 票、
『鶏のハニーマヨマスター』が 139 票でした。
今回は両方のレシピを紹介するので、
選んでいない方をぜひおうちで作ってみてください♪

【材料（4人分）】

- 鶏の切り身…4枚
(給食では、低学年 40g、中学年 50g、
高学年 60g を使用しました。)
★しょうゆ…大さじ 2
★酒 …小さじ 1 弱
★みりん …小さじ 1
★三温糖 …小さじ 1

【材料（4人分）】

- 鶏の切り身…4枚
(サイズは照り焼きと同様です。)
★にんにく …1.2g
★しょうが …1.2g
★しょうゆ …小さじ 1 弱
★塩 …小さじ 1/4
★酒 …小さじ 1
★マヨネーズ …大さじ 6
(給食では卵不使用のものを使用しました。)
★粒マスター …小さじ 1
★はちみつ …小さじ 2