

給食だより

平成28年2月

さいたま市立 美園 小学校

校長 横山 正春



3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザの流行も気になる時期です。元気に冬を乗り切るために、手洗いがいをきちんとし、1日3回の食事をきちんと摂り、早寝・早起きで規則正しい生活を送るようにしましょう。

2月の給食について

- * 寒い時期なので、体が温まるように、みぞれ汁、せんべい汁、のっぺい汁などの汁物や煮込み料理をとり入れました。いわし、わかさぎ、たら、はくさい、れんこん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな、ほうれんそう、さといも、ぼんかん、デコポンなど冬に美味しい食材を使っています。
- * 節分献立 2月3日は節分です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てて邪気をはらうという習慣がありますいわしのサクサク揚げと福豆を使って作った「かわり節分豆」を出します。(3日)
- * 郷土料理 奈良県 かしわのすき煮、もみうり(22日)
- * 6年生が考えた献立…2学期に家庭科の授業で考えた献立を各クラス1点ずつ給食で出します。

8日(月) 6年1組 上野史織さん

9日(火) 6年2組 中村棟賢くん

12日(金) 6年1組 渡邊颯斗くん

「料理紹介」 ～みぞれ汁 4人分～ 3日(水)の給食にです

〈材料〉

豚肉(小間)	20g
だいこん (すりおろす)	150g
じゃがいも (1cm ちょう)	100g
しめじ (小房にわける)	20g
ながねぎ (小口切り)	20g
こまつな (下茹で、2cm)	40g
油	少々
しょうゆ	大さじ11/3
塩	少々
だし汁	450cc

〈作り方〉

- ① 油で豚肉を炒める。
- ② だし汁を入れ、じゃがいもを加えて煮る。
- ③ しめじ、長ねぎ、だいこんおろしを入れて調味する。
- ④ 小松菜を加えて仕上げる

* だいこんおろしを使ったみぞれ鍋を汁物にした寒い時期に体の温まる汁物です。

* だいこんおろしの量を増やしたり、じゃがいもを里芋にしたり、しめじをえのきたけにしたり、にんじんやはくさいを入れるなど、具材は各家庭でお好みで変えてみてください。

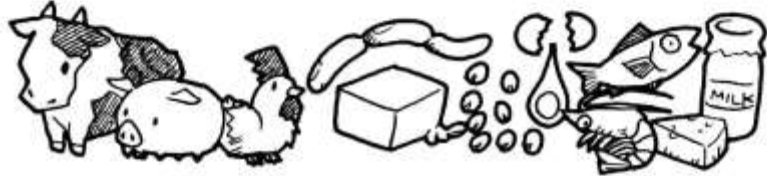
インフルエンザに 負けない

4つの栄養

よく食べて、よく運動して、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

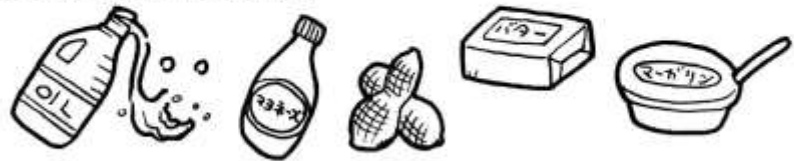
1 たん白質

血や肉をつくり、しぼうを燃えやすくして、からだをあたためます。



2 しぼう

高いエネルギーを出すのでからだがあたたまり、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



3 色のこい野菜

ビタミンAが多くふくまれています。のどや鼻のねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



4 色のうすい野菜

ビタミンCが多くふくまれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早くなおします。

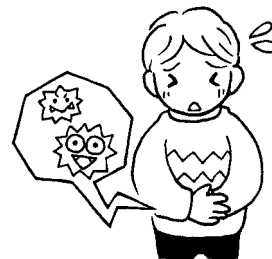


ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

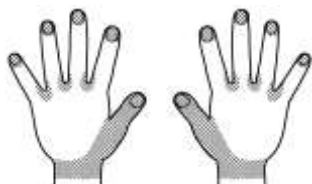
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立ってます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

ノロウイルスに注意



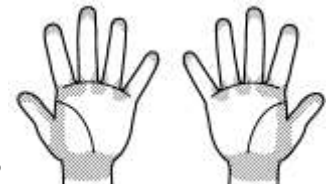
冬はノロウイルスが流行します。

予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。



手の甲

洗い残しやすい場所



手のひら