

食育 給食だより 第10号

令和7年1月31日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養教諭 竹村 礼奈
栄養士 尾川 ゆめ花

2月3日は立春となり、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないよう、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

節分の食べ物を知ろう



今年は2月2日が「節分」で、文字通り「季節を分ける」日です。節分には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「焼い嗅がし（^{いわし}鱒）」を軒先に飾り、ひいらぎの^やと^かと^{ひいらぎ}の焼いた鱒の煙で鬼を追い払います。また、豆まきをし、邪気を払って一年間の無病息災を願う風習があります。豆をまくのは、「^ま魔を^め滅する（^{まめ}魔滅）」ことからと言われます。

2月2日が日曜日に当たるため、給食では2月3日(月)に、節分メニューを作ります。

いただきますの前に…

せっけんで手を洗いましょう！

かぜや胃腸炎などが流行する時期ですが、予防の基本は「手洗い」です。細菌やウイルスは、せきやくしゃみに混じって移動するだけでなく、ウイルスのついた手で食べ物を触ると、食べ物を通してウイルスが体の中に入ってきてしまいます。ウイルスを体の中に入れないためには、食事前に必ず手を洗う習慣が大切です。

手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生の魚や肉、卵などに触る前と後
- ・トイレの後
- ・配ぜん前
- ・食事の前と後



給食室では日頃から、感染症や食中毒対策のため、以下のことに留意して安全・安心な給食づくりを心がけています。

- ☑調理従事者の健康チェックを行い、問題がある場合には調理作業に従事しません。
- ☑清潔な白衣・マスクを着用しています。
- ☑作業ごとに十分な手洗いを行っています。

マナーを守って食事をしよう

マナーを守って食事をしていますか？一つの食事のマナーをふり返って、自分はきちんとできているか、確認してみましょう。食事のマナーがきちんと身に付いている人は、一緒に食事をする人も気持ちがよいものです。また、食事を作ってくれた方へ感謝の気持ちを表すことにもつながります。

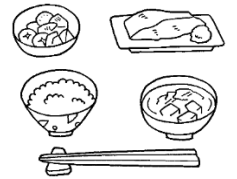
＜茶わんと汁わんの持ち方＞



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底に当てます。

＜配膳のしかた＞

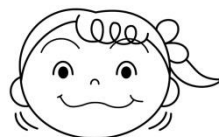
ごはんは左、汁物は右、おかずは、向こう側に置きます。箸は、箸置きに置きましょう。



＜食べ方＞

◎もぐもぐさん

✕くちゃくちゃさん



かむときは口をとじて食べるようにしましょう。口の中に食べ物が入っているときは、しゃべりません。

＜食べる時の姿勢＞



- ・背中は、まっすぐのばす。
- ・ひじをつかない。
- ・足はそろえて床につける。

＜食事をする時の環境＞



「テレビやスマホを見ながら」「本を読みながら」「ゲームをしながら」食べるのではなく、家族や友達と楽しく会食しましょう。

「調理師の思い出のメニュー」のレシピを紹介します！

1月24日～30日の学校給食週間に提供した、調理師の思い出のメニューをご紹介します。
※ご家庭で作りやすいように、分量を一部調整しているため、給食と異なる部分があります。

★高菜チャーハン★

●材料（4人分）

ごはん	・・・	茶碗1杯
ラード	・・・	適量
にんにく（みじん切り）	・・・	1かけ
ねぎ（みじん切り）	・・・	40g
豚肩ロース（1cm角）	・・・	60g
たかな漬（細かく刻む）	・・・	20g
★酒	・・・	小さじ1/2
★しょうゆ・上白糖	・・・	各小さじ1
★本みりん	・・・	小さじ1/3
塩・こしょう	・・・	少々

- ①フライパンにラードを熱し、にんにく、ねぎを炒め香りが出たら豚肉を加え炒める。
- ②火が通ったら、たかな漬、★、ごはんを加え炒める。塩、こしょうで味を調える。

★海藻サラダ★

●材料（4人分）

キャベツ（短冊切り）	・・・	120g
きゅうり（小口切り）	・・・	30g
にんじん（千切り）	・・・	40g
海藻サラダ（乾燥）	・・・	4g
★穀物酢・上白糖	・・・	各大さじ1/2
★こいくちしょうゆ	・・・	大さじ1
★ごま油	・・・	小さじ1
★練りからし	・・・	少々

- ①野菜と海藻サラダはさっとゆでて水冷し、水気を絞っておく。（野菜はお好みのものでOK）
- ②★の材料をよく混ぜてドレッシングを作り①を和える。

★だご汁（熊本県の郷土料理）

●材料（4人分）

★白玉粉	・・・	24g
★薄力粉	・・・	56g
★塩	・・・	少々
★水	・・・	60g 目安
炒め油	・・・	適量
ごぼう（ささがき）	・・・	30g
豚肉（こま）	・・・	30g
にんじん（いちょう切り）	・・・	40g
だいこん（いちょう切り）	・・・	60g
だし汁	・・・	400g
みそ	・・・	30g
ねぎ（小口切り）	・・・	40g
こまつな（2.5cm）	・・・	40g
ゆずこしょう	・・・	お好みで

- ①★の材料をこねてだごを作る。
- ②油で根菜類、肉を炒め、だしを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、①のだごを手でちぎりながら入れ、火が通ったらみそで味付けする。
- ③仕上げにねぎ、こまつなを入れ、好みでゆずこしょうをいれながら食べる。

★揚げそばのカレーあんかけ★

●材料（4人分）

生中華めん	・・・	240g
揚げ油	・・・	適量
炒め油	・・・	適量
豚肉	・・・	80g
にんじん（千切り）	・・・	40g
玉葱（スライス）	・・・	80g
鶏がらスープ	・・・	150g
★塩・こしょう	・・・	適量
★カレー粉	・・・	少々（お好み）
★こいくちしょうゆ	・・・	大さじ1
★本みりん	・・・	小さじ1
はくさい（短冊）	・・・	80g
もやし	・・・	80g
冷凍いか 短冊	・・・	50g
冷凍むきえび	・・・	50g
片栗粉	・・・	12g
ねぎ（小口切り）	・・・	40g
こまつな（2.5cm）	・・・	40g
ごま油	・・・	少々

- ①中華麺は、油でさっと揚げてパリパリにする。
- ②油で豚肉～玉葱を炒め、鶏がらスープと★を加え煮る。
- ③はくさい、もやしも加えて煮る。
- ④冷凍のいかとえびは下茹でて、③に加える。
- ⑤ねぎ、小松菜を加え、ごま油を回しかける。
- ⑥皿にめんをくずしながら盛り、あんをかける。

★フルーツポンチ★

●材料（4人分）

パイナップル(缶)チビット	・・・	80g
黄桃(缶)ダイス	・・・	50g
温州蜜柑缶詰(果肉)	・・・	50g
★上白糖	・・・	16g
★水	・・・	60g

●作り方

- ①★の材料をまぜてシロップを作る。
- ②缶詰のフルーツとシロップを和える。

学校給食週間期間中は、パワーポイントや掲示物で調理師の紹介を行いました。普段、給食を作っている調理師について知る機会になったのではないかと思います。また、給食委員会の児童が、調理師へのお手紙用紙とポストを作成し、調理師に届ける取り組みも行いました。ポストには、児童から給食の感想やリクエストがたくさん届き、毎日楽しく読ませていただきました。今後も、給食室一同、児童が楽しい給食時間を過ごせるよう、協力して、安心、安全、美味しい給食作りに励んでまいります。

