



給食だより

平成31年2月号 志木市立志木第四小学校



2月4日は立春です。暦の上で春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザがたいへん流行しています。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活のリズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

～冬から春になる日～

節分



節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。春夏秋冬の年4回ありますが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

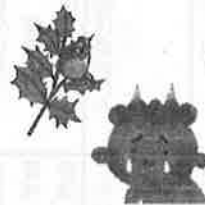
「魔が減る」のまめで鬼退治!



豆まきは「追儺(ついな)」という中国から伝わった風習からきています。追儺は「鬼やらい」「厄払い」「厄おとし」「厄神送り」などと呼ばれていました。邪気を鬼と見立て、それを家の中に入れないために鬼の苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。また、年齢の数(数え年)だけ豆を食べると、健康でいられると言われています。

鬼の苦手なものって他にあるの?

生臭い鰯(いわし)の頭と、ヒイラギのトゲです。鰯の頭を焼いたものをヒイラギの枝に刺し、それを玄関先に飾って厄払いをする風習があります。



給食レシピ紹介 作ってみませんか?

<材料>	5人分	<分量>
いわし(開きます)		5尾
梅干し4個		梅肉で15g
清酒		小さじ2
醤油		小さじ1
(梅干しの塩分量で調整してください。)		
片栗粉		大さじ4
揚げ油		適量

いわしの梅肉揚げ

<作り方>

- ① 梅干しは種をとり、たたいておきます。練梅を使ってもよいです。
- ② 梅肉と酒と醤油をよく混ぜ、いわしにつけます。
- ③ ②のまわりに片栗粉をつけて、油でカラッと揚げます。

「給食週間」に保健給食委員が校内放送をしました

1月24日～30日は「全国学校給食週間」でした。保健給食委員会の児童のみなさんが、調理員さんに給食について質問をし、給食の時間にインタビュー形式で校内放送をしました。普段知ることのできない給食室のこと、調理員さんの仕事の内容などについて詳しく知ってもらう貴重な機会となりました。

給食作りで何が一番大変ですか?



どんな思いで給食を作っていますか?



ハンバーグやコロッケなど、たくさんの材料を一人分ずつ分けて形づくることです。大変ですが、とても楽しいです。



みんなが笑顔で給食を食べてくれている姿を思い浮かべながら、愛情こめて作っています。



お知らせ
給食室前に風除室が設置されました。



廊下側の給食室の入り口に、新たに風除室が設置されました。それにより、廊下側からの風やほこりなどを遮断できるようになりました。今後も衛生面には十分注意し、安全な給食作りをしてまいります。

大豆



2月のおすすめ食材

漢字で「大いなる豆」という意味でつけられたといわれています。「大いなる」は「立派だ」とか「偉大な」という意味です。おもに体をつくるもとになります。必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいいます。脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミンB群・E、無機質(ミネラル)もバランスよく含まれています。