

2月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

もうすぐ立春、暦の上では春を迎えようとしています、今が1年で最も寒い時期です。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんがとても重要です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。寒い時期でも早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

2月の献立より



●2日(金)：節分の献立「いわしの梅煮、大豆の青のり揚げ、すまし汁」

節分にちなんで大豆といわしを使った給食を作ります。いわしの梅煮は時間をかけて煮て作るので、骨まで柔らかくおいしく食べられます。すまし汁には鬼の形をしたかわいいかまぼこを入れる予定です。

●6日(火)：沖縄県の郷土料理「シシジューシー、人参シリシリ、アーサ汁」

シシジューシーは角切りの豚肉と昆布が入った混ぜご飯です。人参シリシリはせん切りという意味で、せん切りの人参をたっぷり使った炒め物です。アーサ汁は緑色がきれいなあおさのりが入った汁物です。

●13日(火)：群馬県の郷土料理「ソースかつ丼、こしね汁」

ソースかつ丼は揚げたカツにウスターソースで作ったタレをかけてご飯の上のにせてどんぶりにします。こしね汁は群馬県の名産品であるこんにゃく、しいたけ、ねぎが入った具だくさんの汁物です。

2月の主な食材の産地

- | | |
|------------------------------------|------------|
| ・米…青森県産まっしぐら | ・大麦…国産 |
| ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 | |
| ・人参…練馬区 | ・きゅうり…千葉 |
| ・大根…練馬区 | ・さつまいも…千葉 |
| ・玉ねぎ…北海道 | ・小松菜…埼玉 |
| ・じゃがいも…長崎 | ・ごぼう…群馬 |
| ・生姜…高知 | ・チンゲン菜…静岡 |
| ・にんにく…青森 | ・白菜…茨城 |
| ・キャベツ…愛知 | ・もやし…栃木 |
| ・長ネギ…千葉 | ・ニラ…茨城 |
| ・しめじ…長野 | ・たけのこ…鹿児島 |
| ・えのき…長野 | ・れんこん…茨城 |
| ・セロリ…千葉、愛知 | ・ピーマン…茨城 |
| ・かぼちゃ…茨城 | ・ほうれん草…埼玉 |
| | ・みかん…和歌山 |
| | ・いちご…茨城 |
| | ・あいこ…愛媛 |
| | ・鶏肉…宮崎 |
| | ・豚肉…茨城 |
| | ・牛肉…北海道 |
| | ・めかじき…太平洋 |
| | ・さば…欧州 |
| | ・くじら…北西太平洋 |
| | ・鮭…チリ |

1月のメニューから

17日に作った「キャラメルポテト」の作り方ををご紹介します。材料はシンプルですが、ポイントにはキャラメルソースです。焦がしすぎると苦くなってしましますが、キャラメルの風味が出るまで加熱するのがおいしく作るポイントです。

キャラメルポテト

＜材料 作りやすい分量＞

- ・さつまいも…中1本
- ・揚げ油…適量
- ・砂糖…大さじ3
- ・バター…大さじ1

＜作り方＞

- ①さつまいもはよく洗い、1センチ大のさいの目に切って、素揚げにする。
 - ②砂糖とバターを加えてキャラメル色になったらお湯を小さじ1～2入れてソースにする。
 - ③②の鍋に①を加えて和える。
- ※②のお湯を入れる時に、湯気が上がるのでやけどに注意しましょう。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？



消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目(義務表示)



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ヘカナンナツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目(推奨表示)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

