

がつきゅうしよく 2月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 鏡一

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

うがい、手洗いをしましょう

風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。予防のためにも外から帰ったあと、食事の前、トイレの後などには、きちんと手洗いをして清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

こんなときは手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物にさわったとき



顔をかんた後



料理をする前



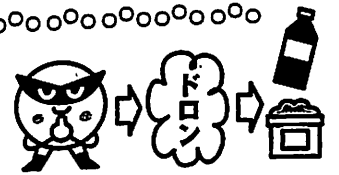
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。せっけんを使ってしっかり洗うことができます。



大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



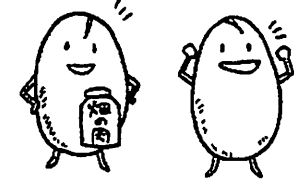
蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分かれ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

だいずくにインタビュー

大豆は「畑の肉」といわれるくらい栄養たっぷり！たくさん食べてね。



鉄、たんぱく質、食物せんい、カルシウムやビタミンB1も含まれているから元気になるよ！

節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊稔や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし 初午団子 しもつかれ

★今月の献立より

- 3日(月) 節分...豆まきごはん・いかのマヨネーズ焼き・豚汁
節分にちなんで、豆まきごはんには、大豆をたっぷり使いました。
 - 14日(金) バレンタインデー...練馬スパゲティ...キャベツのマリネ・チョコプリン
みなさんの好きなスパゲティとプリンを組み合わせです。
- ★もうすぐ卒業を迎える6年生のリクエストメニューがいくつか入っています。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は2月4日です。