



1月 給食だより

平成30年1月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

いよいよ冬休みです！

冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一！

早寝・早起き・朝ごはんが基本です。

早起きをして朝ごはんをきちんと食べて

元気よく過ごしましょう！

「早寝早起き朝ご飯」
↓運動シンボルマーク



給食レシピの紹介!!

＊ミルクフルーツゼリー＊

★材料（4人分）★

- ・パールアガー ……10g
- ・砂糖 ……大さじ3
- ・水 ……100cc
- ・牛乳 ……150cc
- ・好きなフルーツ缶詰…100g

★作り方★

- ①パールアガーと砂糖をよく混ぜておく。
- ②鍋に①と水を入れ、火にかけてながらよく混ぜる。
沸騰直前まで温めパールアガーと砂糖を溶かす。
- ③②に牛乳を加えて混ぜる。
- ④ゼリーカップにフルーツ缶詰を入れ③をそそぐ。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固めたら完成！

児童よりリクエストがありました！

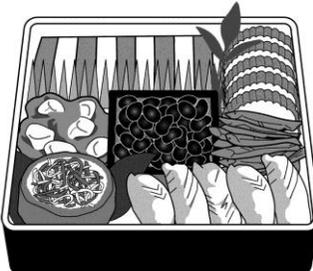
給食ではアガーを使っていますが、寒天やゼラチンでもOKです！凝固剤によって使用量や溶ける温度が異なるので、パッケージをご確認ください。また食感もそれぞれです。お好みに合わせてお選びください。フルーツ缶詰もお好きな組み合わせでどうぞ♪

凝固剤は扱い方がわかれば、アレンジがききます！ぜひいろいろな味を固めてみてください！おいしいレシピが見つかったら給食室にも教えてくださいね♪

お正月料理の由来やいわれを知っていますか？



お正月に食べるお祝い料理を「おせち料理」といいます。それぞれの料理には、新しい年にむけた願いがこめられています。さらにお正月は台所仕事をひと休みして、家族でなるべくゆっくりしたいという意味もあります。そのことから温め直さないでも食べられる、日持ちする料理が多いです。



＊紅白かまぼこ＊

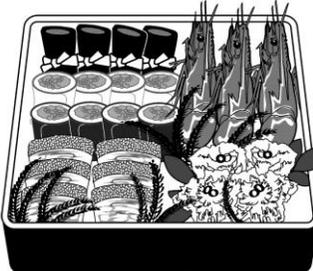
赤と白でおめでたい色。赤はめでたさ、白は清らかさを表す。

＊黒豆＊

まめに働き、健康に暮らせませすよという意味がこめられている。

＊だてまき＊

巻いた形が書物などの巻物に似ていることから、「文化」を表す。



＊こぶ巻＊

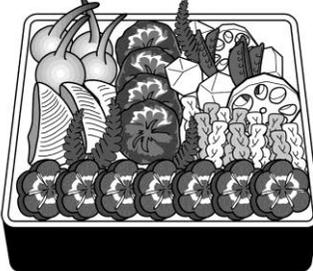
“よろこぶ”と“こんぶ”をかけ、「よろこぶ」という意味。

＊えび＊

えびのように「腰が曲がるまで長生きする」という意味。

＊かすのこ＊

卵の数が多いことから子宝に恵まれますよという意味。



＊田作り＊

昔はいわしを田んぼの肥料にすると、お米がたくさんとれたことから、お米の豊作を祈る料理。

＊くりきんとん＊

黄金の小判をあらわし、お金がたまりますよという意味。

＊煮しめ＊

いくつかの野菜を一緒に煮ることから、家族が仲良く結ばれるという意味。



給食当番の順番がまわってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
1月9日(火)です。
残高不足にご注意ください。



【今月のメニューについて】

- ・1/11 (木) 鏡開きに合わせて“白玉雑煮”が登場します。
- ・1/18 (木) 毎月19日は食育の日
1日早いですが、今月は青森県の郷土料理を紹介します。
- ・1/24 (水) ~1/30 (火) は全国学校給食週間です。
- ・1/25 (木) また食べたい！の声が多数！“ホットあんぱん”が再登場します！

