

給食たより 2月

令和5年2月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季になりました。2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りましょう。

給食レシピの紹介

今回は給食のサラダのドレッシングを紹介します。(約4人分量)
給食では材料を合わせて一度加熱し、冷ましてから使用します。
気になるレシピがありましたらぜひご家庭で作ってみてください♪

◇和風ドレッシング

- ・米油 7.5m l
- ・砂糖 5g
- ・酢 10m l
- ・しょうゆ 25m l
- ・からし粉 少々

どんなサラダにも相性の良い
シンプルなドレッシングです。
ごま油を足しても風味豊かに
美味しく召し上がれます！

すりおろした人参と玉ねぎをし
っかり加熱し、甘みを引き出した
ドレッシングです。野菜がよりお
いしくいただけます。

◇人参ドレッシング

- ・米油 16.5m l
- ・砂糖 8.5g
- ・塩 2.5g
- ・酢 5.5m l
- ・からし粉 少々
- ・人参すりおろし 16.5g
- ・玉ねぎすりおろし 16.5g

◇中華ドレッシング

- ・米油 5m l
- ・塩 2g
- ・酢 2.5m l
- ・しょうゆ 12.5m l
- ・にんにくすりおろし 1.4g
- ・ごま油 5m l

ナムルにぴったりのドレッシン
グです。お酢が入っているのでさ
っぱりいただけます。ごまをトッ
ピングしても美味しいです。

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの着用を
お願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

1年間学校給食費の徴収に
ご協力いただきまして
ありがとうございました。
来年度もよろしく願いいたします。



節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



◇今月のメニューについて◇

- ・2/3 (金) 節分にちなんで、大豆といわしを使った献立です。
- ・2/20 (月) 都立入試応援献立です。受験に勝つにかけて、みそかつ丼が登場します。中学校との親子給食ならではの献立です。
- ・2/24 (金) 北海道の郷土料理です。「鮭のちゃんちゃん焼き」「ガタタン」です。ガタタンとは貝だくさんの中華風スープです。
- ・2/28 (火) メキシコ料理の「メキシコ風鶏の煮込み」が登場します。パンと相性がぴったりです。



【主な食材の産地】

- ・大根 千葉県、練馬区
- ・玉ねぎ 北海道
- ・人参 千葉県、練馬区
- ・もやし 栃木県
- ・ねぎ 東京都、練馬区
- ・にんにく 青森県
- ・生姜 高知県
- ・じゃが芋 長崎県
- ・せり 長崎県
- ・うど 東京都
- ・小松菜 東京都
- ・豚肉 茨城県
- ・鶏肉 宮崎県
- ・サバ 欧州産

★ 2,3月の給食に6年生のリクエストメニューが登場します！★

リクエストのアンケート結果、一番人気が揚げパン、二番人気はジャージャー麺でした。三番人気はカレーライスで、入学してから初めて食べた給食ということで、思い出に残っている6年生が多かったようです。他のメニューでも、「時間があればいくらでも食べられるほど好きだから」「給食でしか食べられないメニューだから」「みんなで輪になって食べた思い出がある」などたくさんエピソードを教えてくださいました。2月には7回、3月の献立にもリクエストメニューが続々と登場するのでお楽しみに！

