

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が、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



● 3日(月)：節分の献立「恵方手巻き寿司、きなこ豆、すまし汁」

ちらし寿司を手巻き海苔で包んで恵方巻きのようにして食べる「恵方手巻き寿司」と、炒り大豆にきなこをまぶした「きなこ豆」、鬼の形をしたかわいいかまぼこが入った「すまし汁」を作ります。

● 20日(木)：愛知県の郷土料理「味噌カツ」

カツに八丁味噌で作った甘めの味噌ダレをかけた、ご飯にぴったりのおかずです。

● 25日(火)：練馬区産人参を使った献立

練馬区から無償で練馬区産の人参を提供してもらう予定です。甘みが増しておいしい人参を使って、「キャロットライス」と、人参をピューレにして「キャロットポタージュ」を作ります。

● 6年生と豊浜中3年生のリクエスト給食

卒業を迎える6年生と豊浜中3年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました。2、3月の給食に取り入れていきます。献立表に★がついているメニューがリクエスト給食です。

2月の主な食材の産地

- 米…岩手県産ひとめぼれ
- 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、千葉
- きゅうり…宮崎
- 鶏肉…宮崎
- 大根…練馬区
- さつまいも…千葉
- 豚肉…茨城
- 玉ねぎ…北海道
- 小松菜…東京都瑞穂町
- 牛肉…栃木
- じゃがいも…長崎
- ごぼう…青森
- さば…欧州
- 生姜…高知
- チンゲン菜…千葉
- くじら…北西太平洋
- にんにく…青森
- 白菜…長野
- 鮭…チリ
- キャベツ…練馬区
- もやし…栃木
- ししやも…ノルウェー
- 長ネギ…練馬区、栃木
- れんこん…茨城
- ほうれん草…立川市
- しめじ…長野
- ほうれん草…愛媛
- えのき…長野
- 紅マドンナ…愛媛
- セロリ…静岡
- いちご…福岡
- りんご…長野
- かぼちゃ…鹿児島

1月のメニューから

16日に作った「海苔の佃煮」の作り方を紹介します。手作りと海苔の風味がととてもよく、市販品にも負けないおいしさです。開封して温気てしまった海苔でもおいしく作れます。

海苔の佃煮

<材料 作りやすい分量>

- ・海苔…20g
- ・だし汁…1カップ
- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・酒…大さじ1

<作り方>

- ①海苔は手でちぎっておく。全ての材料を鍋に入れて、海苔をふやかしておく。
- ②海苔が溶けたら中火弱で加熱し、かき混ぜながら好みの固さまで煮詰める。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おあすめの食材



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きてる牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味