



2月 給食だより

練馬区立上石神井北小学校

2月は一年で一番寒い季節です。寒くなってくると人間の身体は低温に適応するように変化しますが、十分な栄養をとって身体に抵抗力をつけておかないと、人より寒さを感じてかぜをひきやすくなります。身体の温まるものを食べて元気に過ごしましょう。

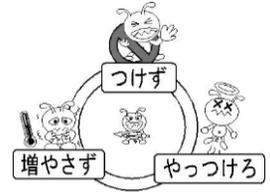
ノロウイルスにご注意を！！

ノロウイルスによる感染症は、多くの場合ウイルスに触れた人の手を介して感染しています。

1に手洗い、2に手洗い！ でもちょっと待ってください！

◎手を洗う前によくチェック！

*爪は短く切っていますか？ *時計や指輪はしていませんか？



ウイルスが入り込む小さな隙間もシャットアウト！！加熱は十分にしてください。他の微生物に比べて熱に強いので、85℃で1分以上の加熱が必要です。

2月3日は節分です。



*節分ってなあに？

2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目の意味で、現在では[立春]の前の日のことを言います。

つまり、冬から春になる日を[節分]と言います。



立春



*豆まきは何のためにするの？

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。季節の変わり目は病気や災害がおこしやすいので、昔の人はこうした災いを「おに」という言葉で表し、「おには外！」のかけ声で、おにを追い払おうとしたもので、奈良時代に始まりました。



2月のこんだてより



埼玉の郷土料理

行田ゼリーフライは、埼玉県行田市で作られている食べ物です。おからとじゃが芋を混ぜ合わせてコロックのようにまとめて素揚げして食べます。ゼリーフライ名称のゼリーはお菓子のゼリーではなく、形状や大きさが小判に近いことから「銭富来(ぜにふらい)」と呼ばれていたものが訛り、「ゼリーフライ」に変化したものだそうです。

青森の郷土料理

東北の復興を祈りつつ...今月は青森県の郷土料理です。日本で獲れるいかの半分は北海道と青森で水揚げされます。いかのさらさら揚げの「さらさ」とはインドの更紗という布の模様似ていることから名づけられました。カレー粉や醤油、生姜の味を付けた唐揚げです。青森名物せんべい汁は、寒い季節におすすめです。

レモンクリーム



☆1月に実施しました。

★材料 (小碗に1杯ぐらい)

- *牛乳1/2カップ(100cc)
- *グラニュー糖大さじ4
- *くず粉小さじ2
- *バター大さじ1
- *生クリーム大さじ2
- *レモン1/4個

⇒生クリームはヨーヒミルクでもかまいません。または入れなくても作れます。

★作り方

- ①レモンは皮の表面をすりおろす。汁は絞る。
- ②牛乳、グラニュー糖、くず粉を鍋にいれて、10分ぐらいつけておく。
- ③火にかけて、全体にぽつたりするまで煮詰める。
- ④火から下ろして、バター、生クリーム、①の皮と汁を混ぜる。



鹿児島(奄美大島)の郷土料理

奄美地方の郷土料理「鶏飯」は、藩政時代に薩摩の役人をもてなすために考えられた料理です。鶏肉、漬物、卵などをのせたご飯にアツアツのだし汁をかけて食べる【お茶漬け】です。前回実施した時にとっても好評で6年2組からのリクエストがたくさんありました。

今月の産直野菜

- ★北海道空知から こめ、もち米、みそ、たまねぎ
- ★練馬区尾崎農園から 大根、白菜、小松菜、
- ★東京都檜原村から まいたけ、 ★岡山県から 生マッシュルー
- ★和歌山県紀ノ川農協から 清美オレンジ、ネーブルオレンジ
- ★茨城県から いちご(紅ほっぺ)
- ★熊本県大矢野から ぼんかん

が届きます。

1月の給食食材産地

・もやし(栃木)	・ごぼう(青森)	・白菜(練馬区)	・舞茸(東京都檜原村)	・穴子(岩手)
・にんにく(青森)	・長ねぎ(埼玉)	・チンゲンサイ(茨城)	・りんご(長野県)	・さば(千葉)
・にんじん(千葉)	・じゃがいも(鹿児島)	・里芋(栃木)	・ネーブルオレンジ(和歌山県)	・鮭(岩手)
・たまねぎ(北海道)	・さやいんげん(鹿児島)	・さつま芋(千葉)	・ミニトマト(愛知)	・はたはた(秋田)
・セリ(茨城)	・こまつな(練馬区)	・生椎茸(秋田)	・みかん(和歌山県)	・えび(タイ)
・だいこん(練馬区)	・生姜(高知)	・あさつき(福岡)	・キャベツ(愛知)	・はいがまい(北海道)