

# 2月 給食だより

令和4年度2月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 本橋 教子  
栄養士 佐々木 彩美



2月の給食目標は「マナーを守って楽しく食事をしよう」です。食事のマナーは、正しくできていますか？食事のあいさつや、食器の並べ方、食器やはしの持ち方、食べる姿勢など、正しいマナーを確認して、身につけましょう。

\*\*\*\*\*

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちもあらわしています。

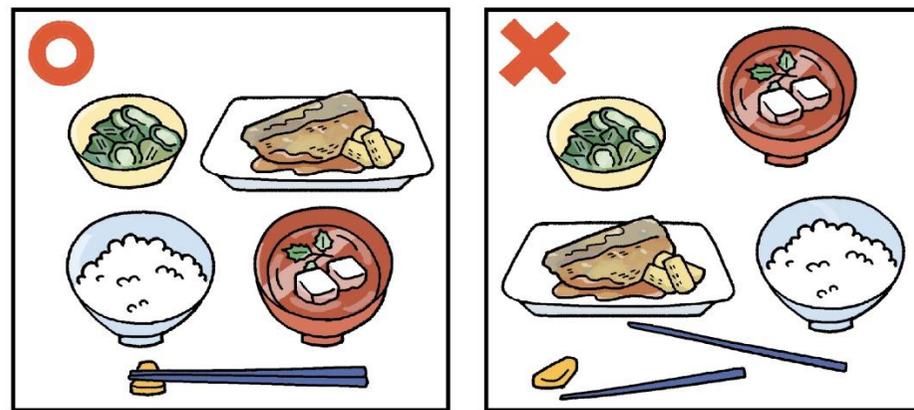
姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

### 和食の食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。(右利きの場合)



## 〇・〇・〇 2月17日～24日 みそしる週間 〇・〇・〇

みなさんのご家庭では、どのようなみそを使っていますか？みそは麴の原料によって「米」「麦」「豆」に、出来上がった時の色によって「赤」「白」、味によって「甘」「辛」、産地によって「江戸」「信州」「八丁」「西京」などに分類されます。給食では5日間にわたって、5種類のみそを使ったみそ汁を提供する予定です。見た目や味の違いを感じてみてください。



むぎ 麦みそ	まめ 豆みそ	しろ 白みそ	ねりま 練馬みそ	えどあま 江戸甘みそ
<p>＜原料＞ 小麦・大豆・塩</p> <p>＜地域＞ 九州・四国・中国</p> <p>甘み・香りが強い</p>	<p>＜原料＞ 大豆・塩</p> <p>＜地域＞ 中京地方</p> <p>色濃い、コクが強い</p>	<p>＜原料＞ 米・小麦・大豆・塩</p> <p>＜地域＞ 近畿地方など</p> <p>色が白い、甘い</p>	<p>＜原料＞ 米・小麦・大豆・塩</p> <p>＜地域＞ 練馬区</p> <p>麴から手作り</p>	<p>＜原料＞ 米・小麦・大豆・塩</p> <p>＜地域＞ 東京都</p> <p>甘みが強い</p>

### ～2月の行事給食～

2日(木) 世界の料理 ～フランス～  
世界の料理から、フランス料理を紹介しします。この日の給食について、英語で紹介したランチタイム動画を流す予定です。お楽しみに！

3日(金) 節分 …「いわしのかば焼き丼」「節分サラダ」  
鬼は、イワシの臭いと、ひいらぎのトゲが苦手とされています。また、豆を投げて鬼を追い払うことも有名です。給食では、イワシと大豆を使ったメニューを提供する予定です。

16日(木) A L T コラボランチ ～ジャマイカ～  
新しく着任したA L Tのマーティン先生の母国、ジャマイカ料理である「ししゃものエスカベッシュ」を提供する予定です。お楽しみに！

27日(月) 6年生 英語コラボカレー …「オムカレー」  
6年生が英語「Let's think about our food」の授業で考えたカレーが給食に登場します！

28日(火) 郷土料理 ～京都府～ …「衣笠丼」  
衣笠丼は、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼です。京都の金閣寺の近くにある、衣笠山に由来しています。