2月 給食だより

令和５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　稲見　彩美

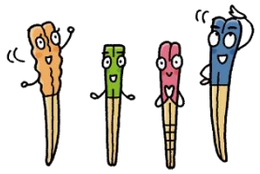
２月の給食目標は「マナーを守って楽しく食事をしよう」です。和食の基本作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方は、とても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」など、多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

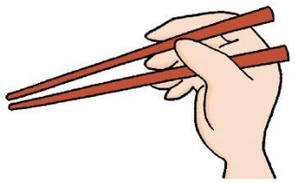
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

正しいはしの持ち方

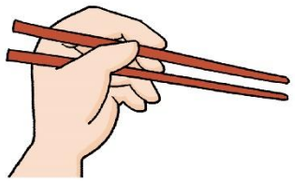
正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。



右ききの場合

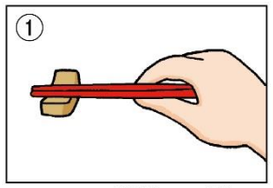


左ききの場合



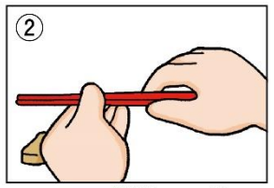
はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

①



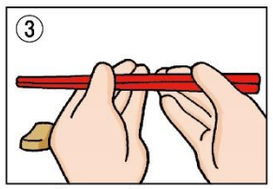
はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

②



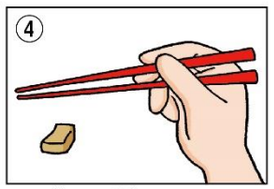
はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

③



右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

④



左手を外してから、料理をいただきます。

○・○・○　２月１９日～２２日　みそしる週間　○・○・○

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？

みそは麹の原料によって「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４日間にわたって、４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。

豆みそ
＜原料＞
大豆・塩
＜地域＞
中京地方
色濃い、コクが強い

麦みそ
＜原料＞
麦麹・大豆・塩
＜地域＞
九州・四国・中国地方など
甘み・香りが強い

白みそ
＜原料＞
米麹・大豆・塩
＜地域＞
近畿地方など
色が白い、甘い

練馬みそ
＜原料＞
米麹・大豆・塩
＜地域＞
練馬区『糀屋三郎右衛門』
麹から手作り

～２月の行事給食～

２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。イワシと大豆を使ったメニューを提供する予定です。

１５日(木)　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。

給食委員会集会がありました。

今年度、給食委員会では、給食で残りが多い「魚」に着目し、魚料理の給食をどのようにしたら食べてもらえるかについて、話し合いました。１月１６日に行われた給食委員会集会では、上北小での魚メニューの残菜量や魚の栄養、魚が給食に届くまでの様子や上手な食べ方について、クイズやスライドを作成して伝えました。

翌日の給食では「さばの塩こうじ焼き」の残菜量が、これまでの約１０分の１まで減り、各クラスで魚料理を一生懸命食べようとする姿が見られました。子供たちの主体的な活動によって生まれた嬉しい成果です。

出典：家庭とつながる！新食育ブック②