

給食だより

2016

2月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 たべものを大切にしよう

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

節分

節分は、季節の分かれ目の意味で、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。



いろいろな大豆製品を食べよう！

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみよう。



ちょっとまって！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする

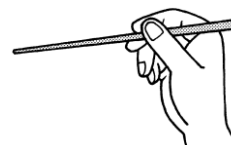


食器の音を立てる

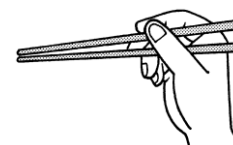


口に食べ物が入ったまま話す

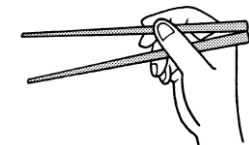
はしを正しく持って動かしてみよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

● 献立紹介

ミネストローネスープ

材料〈4人分〉

- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩・こしょう 少々
- 水 480CC
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ジャガイモ 1個
- セロリー 40g
- トマト 1/2個
- マカロニ 30g
- パセリ 少々

〈作り方〉

- ① マカロニはゆでておく。ベーコン、野菜は切っておく。
- ② ベーコンと玉ねぎを炒め、スープの素、水を加える。
- ③ ジャガイモ、セロリーを入れ、煮えたらトマト、大豆を加える。
- ④ ゆでておいたマカロニを加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ パセリを加える。