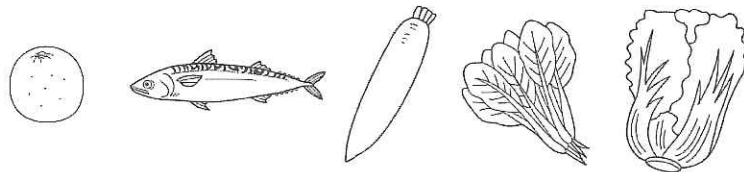


2月 給食だよ!

2024年2月
横浜市立和泉小学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

2月の献立

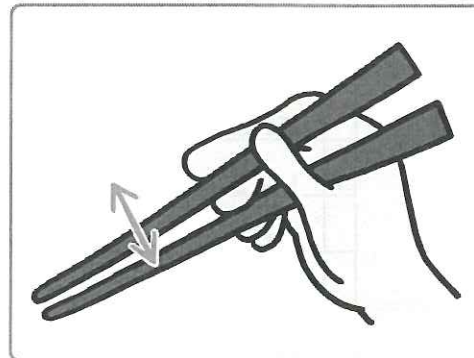


- 節分の行事食を取り入れました。
(煮魚・揚げだいたす)
- 寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
(きつねうどん・呉汁・豚汁・かきたま汁・みそおでん・生揚げとだいこんの煮物・カレービーンズシチュー・野菜のスープ煮・肉だんごとはくさいのスープ・ミネストローネなど)
- 旬の食品を取り入れました。
(さば・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・いよかん)
- 我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。
(かつおそぼろ)

はしを正しく持とう!

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



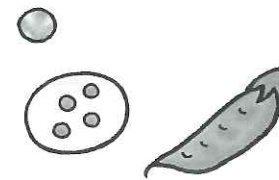
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



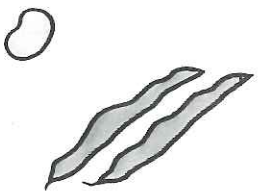
●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



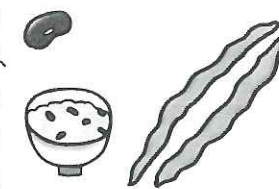
●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



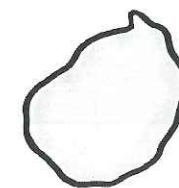
●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



1月23~26日 和泉小給食週間の取り組み

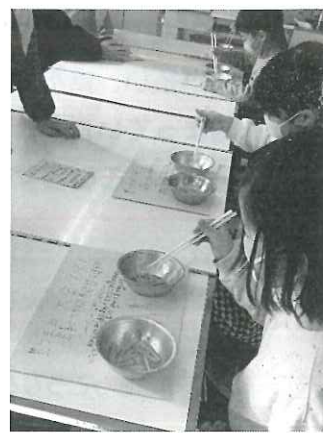
●1~3年生は「正しいはしの使い方」を意識できるように「豆つまみ大会」を実施しました。



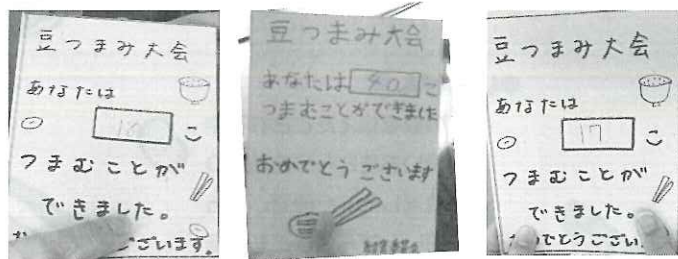
給食委員さんが準備・説明を手際よく行います。



この日は豆ではなく、マカロニつまみ大会でした。30秒間でとなりの器にはしでうつします。



みんな真剣です。はしの使い方はどうかな？



40個という大記録も！



飛び入り参加の末松先生。はしの持ち方が完璧です！

●4~6年生は、絵にあう言葉をつかって「給食かるた」を作りました。

とてもよくできていました。配膳室に飾ってありますので、ぜひのぞいてみてください。



●調理員さん宛に各クラスから感謝のメッセージをいただきました。ありがとうございました。

給食レシピ~今月の給食から~

みそおでん(4人分)

うずら卵	90g	① だいこんは1.5cm厚いちょう切り、じゃがいもは2.5cm角切り、こんにゃく・さつまあげは三角切り、ちくわは斜め切りにする。	
さつま揚げ	90g		
ちくわ	90g		
つみれ	60g		② だいこん・こんにゃくはそれぞれは下ゆです。さつまあげは油抜きする。
じゃがいも	270g		
だいこん	280g		③ ■でだしを取る。だし汁にこんにゃく・だいこんじゃがいも・★調味料を入れ、煮含める。
こんにゃく	120g	④ さつまあげ・ちくわ・つみれを入れる。	
★「しょうゆ	大さじ1/2		
塩	小さじ1/2	⑤ うずら卵を入れて、さらに弱火で煮含める。	
「削り節	9g	⑥ ▲を鍋に入れ、火にかけてみそだれを作る。	
■ だし昆布	2g		
水	480cc	みそだれをかけて召し上がってください。	
「砂糖	小さじ5		
▲ 甘みそ	大さじ2		
みりん	小さじ2		
酒	小さじ1		
水	35cc		

さばのみぞれあんかけ(4人分)

「さば	60g×4枚	① だいこんはいちょう切りにして下ゆです。★の水とミキサーにかける。鍋に移し、★の調味料を入れて煮立てる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
片栗粉	20g	
「米粉	10g	② さばに片栗粉と米粉を混ぜたものをまぶし、160℃から170℃の油で揚げる。
揚げ油	適量	
「だいこん	140g	③ ②のさばに①のあんをかけて出来上がり。
★ しょうゆ	小さじ2	
みりん	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ1弱	
水	大さじ1強	