

福 2月給食だより

令和4年2月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

今年度残り2か月となりました。各学年1年の総まとめに入ってくる頃かと思います。ご自宅でも、食について一年間でできるようになったこと(盛りつけが上手になった、食に興味を持つようになった、等)を振り返っていただけると幸いです。

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



6年生 リクエスト給食アンケート結果

12月に6年生を対象として「リクエスト給食アンケート」を Google フォームで行いました。アンケート結果をもとに、4票以上得票があった料理を2月の給食で提供します。3月の給食でも、2月の提供できなかった料理を提供する予定です。

アンケート結果は以下の通りです。

主食部門					
1位	ラーメン	22票	4位	炊き込みごはん	11票
2位	揚げパン	19票	5位	にんにくチャーハン	7票
3位	カレーライス	13票	6位	わかめごはん	5票

主菜部門			サラダ部門		
1位	とりのから揚げ	49票	1位	野菜チップ	22票
2位	ジャンボ揚げぎょうざ	15票	2位	海藻サラダ	16票
3位	ハンバーグ	4票	2位	ごま味噌サラダ	4票

汁部門			デザート部門		
1位	豚汁	15票	1位	サイダーボンチ	23票
2位	けんちん汁	10票	2位	フルーツボンチ	15票
2位	みそ汁	10票	3位	アイス	9票

今月のこんだてより

家庭数配布



・【3日 節分】

本来、節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを指します。立春の前日の節分には、「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆を撒いて年齢の数だけ(もしくは1つ多く)豆を食べる厄除けを行います。また、邪気除けの柵・鰯などを飾ったり、恵方巻きをその年の縁起の良い方角を向きながら食べるといった習慣もあります。今回は節分にちなみ、「鰯の蒲焼丼」・「多度豆」・「節分豆乳みそ汁」を提供します。

・【7日 長野県民の日/長野県郷土料理】

1998年2月7日に長野オリンピックの開会式が開催されたことから、長野県民の日と制定されました。長野県の特産物の野沢菜漬けを使った「野沢菜めし」、小麦粉の生地で具材を包んだ「おやき」、長野県の本巣地方でハレの日に伝統的に食べられている「大平汁」、姉妹都市長野県木島平産の「りんご」を提供します。

・【16日 寒天の日】

日本一の角寒天の産地である、長野県の茅野商工会議所と長野県寒天水産加工業協同組合が制定しました。由来は、とあるテレビ番組で寒天が紹介され、一大ブームとなった日であること、天然製造の寒天は、この時期に大詰めとなることなど、といわれています。今回は、寒天を使った「フルーツみつ豆」を提供します。

・【17日 千切り(切干し)大根の日】

由来は、千切り(切干し)大根の生産が2月に最盛期を迎えること、「千」の字を漢数字の「二」と数字の「1」に見立て、「切」の字の「七」とを合わせて2月17日としたことからだそうです。今回は、切干大根を使った「切干大根ごはん」を提供します。

・【18日 世界の料理 トルコ共和国】

今月の世界の料理は、「トルコ共和国」です。「ピタパン」、「チキンケバブ」、「イズミル・キョフテ」を提供します。「キョフテ」は、羊や牛のひき肉に玉ねぎなどの野菜と香辛料を混ぜて味をつけ、おだんごや細長い筒形にして焼いた料理です。今回は、豚肉で作ったキョフテをトマト風味の味で煮込みます。

・【22日 おでんの日】

由来は、アツアツのおでんは「ふーふーふー」と息を吹きかけて食べることから、「2(ふー)2(ふー)2(ふー)」と読む語呂合わせから制定されました。今回は、味噌味の味噌煮込みおでんを提供します。

