

2月 給食だより

平成31年1月30日

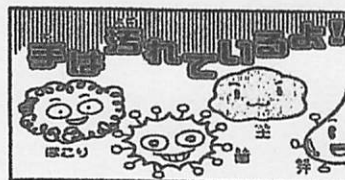
開市市立石原小学校

校長 堀川 宣彦

栄養士 岩崎 可愛

寒い日が続き、かぜやインフルエンザが流行っています。かぜの予防のためにも、外から帰ったら「うがい」「てあらい」をしっかりとる習慣をつけましょう。そして寒いからといって服をたくさん着るよりも、好き嫌いをしないでなんでも食べて、からだの中から温めましょう。

い・た・だ・き・ま・す



できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント



石けんを必ず使おう



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とす、衛生的にします



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日は季節の変わり目に備え、鬼を退治する行事として知られています。鬼は「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「毒力」をもつて、鬼をはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの顔を刺して門や軒下に立て、邪鬼をはらうという習慣もあります。

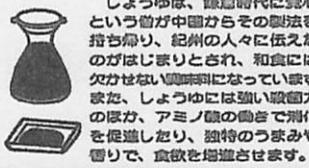
大豆と日本食のいい関係

日本型食生活を支えるベストカップル



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少なく、リジンが豊富な大豆と大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとおかずの組み合わせは理にかなっているのです。

日本の食卓に欠かせない ひょうゆ



★保護者の皆様へ給食費納入のご案内★ 2月は1日(金)、および15日(金)です。

郷土色豊かなみそ

みそは、煮た大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの塩の量により、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそに分けられ、味も甘口、辛口などがあります。

みそマップ

- 米みそ (大豆40%以上)
- 麦みそ (大豆40%以上)
- 豆みそ (大豆40%以上)



こんだてカレンダー 2月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
正しい食事マナー 身につけていますか？ 				1日 牛乳 お赤飯 金目鯛の西京焼き 紅白なます ★お祝いすまし汁 紅白ゼリー
4日 ★ジョア いわしのかばやき丼 野菜のおかか和え さつま汁 福豆	5日 牛乳 ★黒砂糖パン 豆乳のマカロニグラタン ★えび団子スープ	6日 牛乳 ミモザピラフ 鮭のポテサラ焼き ★キャベツのスープ オレンジ	7日 牛乳 ★キムチチャーハン ★なんこつからあげ ★ワンタンスープ ★乳乃豆腐 いちごソース	8日 牛乳 ★塩ラーメン ★まぐろとポテトのバーベキュー ★切干大根のパンパンジー
11日 建国記念の日	12日 牛乳 ★スイートポテト ★ABCサラダ ★ミネストローネ バナナ	13日 牛乳 ★五目クッパ ★鶏肉とコーンの揚げ ★つばつぷ オレンジゼリー	14日 牛乳 ★エクレーパン ★パンパキンシチュー ★フルーツ入りサラダ	15日 牛乳 ★五目ごはん ★おでん ★キャベツの漬物
18日 牛乳 ★ビビンバ ★具たくさん卵焼き ★中華スープ	19日 牛乳 ★麦ごはん ★のり佃煮 ★いかのレモンソースかけ ★かぼちゃのいとこ煮 ★豚汁	20日 牛乳 ★バイパン ★白身魚のスパイシー フライ(卵・乳か) ★ジャーマンポテト ★カレースープ	21日 牛乳 ★スタミナ丼 ★ガルパンソーサラダ ★ダブルバーリーのジュレ	22日 牛乳 ★きのこピラフ ★しゃもものごまフリッター ★かぼちゃとウインナーのスープ はっさく
25日 牛乳 ★梅茶漬け ★肉じゃがコロッケ ★春雨ソテー いよかん	26日 ★オレンジジュース ★カラフルちらし寿司 ★具たくさん味噌汁 いちご ★お祝いケーキ(乳・卵なし)	27日 牛乳 ★和風おろしスパゲッティ ★ドレッシング ★ポテトサラダ ★かぼちゃプリン	28日 牛乳 ★チンジャオロースー ★卵とにらのスープ ★豆腐わかめのサラダ	★2月の旬の食材は、ほうれん草、大根、小松菜、カリフラワー、春巻、れんこん、サケ、イワシ、いわかん、りんご、みかん、はっさくなどです。



<今月のこんだてより>

★月のメニューは、6年生のリクエストです！
12月までに「もう一度食べたい給食アンケート」を実施しました。2月と3月の給食に振り分けて、なるべく多くのリクエストを取り入れたいと思っています。お楽しみに！

1日(金)「石原小開校記念日」

11月に60周年記念式典が行われましたが、正式な開校記念日は2月1日です。石原小60歳のお祝い、お赤飯を炊きます。リクエストされた「お祝いすまし汁」も登場します。

4日(月)「節分」こんだて

2月3日は節分、冬から春へと移り変わる節目の日です。節分の日には、イワシの頭とヒラギの葉を玄關に飾り、鬼除けをします。豆を炒める時の火で、イワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を退けると言われています。昔は「立春」で1つ年をとると考えられていたため、その名残で、自分の年より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

14日(木)「バレンタイン」こんだて

2月14日は「バレンタインデー」なので、石原小のみなさんへ、給食室からチョコレートのプレゼントです。エクレーパンは、ねじりパンに、とろけだのチョコをのせて作ります。調理員さんが、1つ1つ、心を込めて作ってくださいます！パンパキンシチューとフルーツ入りサラダは、6年生のリクエストメニューです。

19日(火)「食育の日」かみかみメニュー

毎月19日は食育の日で、「かみかみメニュー」を実施しています。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に吸収できず、健康でありません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

26日(火)「卒業を祝う会」お祝いこんだて

6年生の卒業を祝う「たてわり給食」の日です。たてわり班のお友だちと一緒に、いつもと違う教室で給食を食べます。リクエストメニューを中心に、お祝いメニューの献立にしました。

