

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 葦洋
栄養士 土谷 喜美子

空気が乾燥している日が続き、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しています。感染症の予防には、まず、手洗いとうがいでウィルスを体の中に取り込まないことです。その他には、体を温めることと湿度を保つことが大切です。



体を温めるには、マフラーや手袋を使ったり厚着をしたりするだけでなく、ご飯を食べることが効果的です。
朝ごはんに、ホットミルクやみそ汁、温かいスープを飲めば、水分補給もできて一石二鳥！朝ごはんをしっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

節分と立春

2月4日は立春です。この日を境に、暦のうえでは「春」になります。
まだ寒いのに春？と思うかもしれません、「春になる一番初めの日」なので、寒くてもしかたないです。



節分と立春の知識

その1 実は大晦日！



その2 恵方巻きって？



その3 まくのは大豆だけではない？

北海道や東北地方、千葉県などでは、殻つきのピーナツをまくそうです。

今月の献立紹介

3日(火)「節分メニュー」

節分には、柊の枝にいわしの頭をさして飾りますが、イワシ・高野豆腐・にんじん・かんぴょう・干し椎茸・生姜を使ったちらし寿司を作ります。てまつりのり手巻き海苔でまいて、セルフ恵方巻きを作りましょう！
福豆の豆には靈力があり、歳の数の豆を食べると良いと言われています。学校では豆まきをしません。家に帰ってからやってください。（お願ひ）

10日(火) フックメニュー「こまつさんのシチュー」

参考：『こまつさんのシチュー』（作：寺村 輝夫/ 絵：岡本 風子）
こまつさんの前に現れたふしきな男の子。
いつもは料理を作ることが多いこまつさんですが、今日は、誕生日ということで、シチューを作ってもらいます。「誕生日はシチューでチュー♪」味の決め手は、〇〇〇〇です！

13日(金) バレンタイン「ガトーショコラ」

14日は、バレンタインデー！
七夕のリクエストスターを見つけた4年3組から「ガトーショコラ」とのリクエストがあったので、今年のバレンタインデーは「ガトーショコラ」にしました。6年生からも卒業前に食べたい！と、リクエストがありました☆さすがチョコレート。人気があります。

24日(火) ワールドランチ「フィリピン」



26日(木) 日本味めぐり「長崎県」



外国語活動の講師として来てくれているジュリー先生の母国「フィリピン」。豚肉や鶏肉を、にんにく・酢・醤油・こしょうで煮込んで作る「アドボ」は、フィリピンの代表的な家庭料理です。

フィリピンの主食は、日本と同じお米ということで、どんぶりスタイルで鶏肉を使った「チキンアンドボ」を食べてみましょう！

長崎県は、五島列島・対馬など47都道府県中最も島が多く、漁業が盛んです。

江戸時代には、鎖国で外国との交流が制限されている中、長崎県の出島は、唯一外国との貿易が認められていました。

このことから、長崎県ではオランダをはじめとした海外の食文化を日本風にアレンジした料理が広まりました。

長崎旅行のお土産の定番「カステラ」は、かつて、ポルトガルの隣にあった

「カステリーラ王国のパン」が基になっているそうです。

「浦上そぼろ」の「そぼろ」とは、長崎県の言葉で「半切りにした物の油いため」という意味があります。