

2月給食だより

令和6年1月31日発行
佐倉市立印南小学校

1月11日から始まった給食ですが、徐々に体調を崩して欠席する児童が増え始め、下旬には学級閉鎖となる学年もありました。給食の食材は、急な変更ができない物が多いため、学校に登校している元気な子ども達に「今日は〇〇年生の分も入っているから、いつもより一口多く食べてね。」と教室を回りながら声をかけ、協力して食べてもらいました。おかげで食品ロスも少なくなり、助かりました。

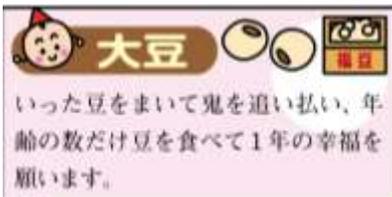
給食の前の手洗いは手から口へ菌やウィルスが入らないように、一人一人が意識して行えるとよいですね。また、給食の配膳中はマスクを着用することになっています。マスクを忘れてしまう子がクラスで数名いますので、毎日忘れずに持ってこられるようにしましょう。



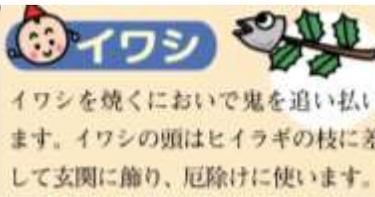
節分は立春の前の日のこと。昔は新しい一年の始まりと考え、その前日となる節分は、無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。



いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

花野菜のくたくた煮

<材料4人分>

カリフラワー	100g
ブロッコリー	100g
豚バラ肉	60g
醤油	12g
砂糖	6g



<作り方>

- ①カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にカリフラワーとブロッコリーを入れ、その上に豚バラ肉をのせる。
- ③調味料を振り入れ火をつける。
- ④蓋をして、弱めの中火で5～7分煮る。

シンプルで少ない材料ですが、おいしい副菜ができます。水を入れなくても、野菜からの水分で煮ることができます。

1月の献立から

朝ベジ



15日(月)
 麦ご飯・鯖の南蛮焼き
 ごま味噌和え・豚汁
 スイートスプリング・牛乳

6年生が考えたおすすめ献立



五大栄養素入り和食メニュー
 19日(金)
 わかめご飯・鱈フライ
 梅おほかサラダ
 一口苺牛乳プリン・牛乳

6年生が考えたおすすめ献立



五大栄養素と旬の食材メニュー
 22日(月)
 麦ご飯・菜の花ふりかけ
 鶏肉のマーマレード焼き
 納豆和え
 じゃが芋のみそ汁・牛乳

佐倉市統一献立



25日(木)
 麦ご飯
 鶏の米粉唐揚げ
 塩こうじ磯和え
 佐倉の粕汁
 牛乳

大分県の郷土料理



30日(火)
 麦ご飯・とり天
 シャキッと和え
 だんご汁・牛乳

2月の献立は・・・



2日(金)節分献立

3日の節分にちなみ、厄除けに使われる鰯を使ったパン粉焼きを取り入れました。



14日(水)バレンタインデー

給食室から愛を込めて…。デザートは乳・卵不使用のチョコクレープです！



16日(金)、20日(火)、26日(月) 6年生が考えたおすすめ献立



1月に引き続き、6年生が家庭科の授業で考えたおすすめ献立を実施します。当日は、代表の6年生が昼の校内放送で献立のテーマやおすすめポイントを紹介します。また、写真入りの一口メモを各クラスに配付します。



日本各地の郷土料理を知ろう「秋田県」



秋田県は、東北地方の日本海側に位置し、冬季が寒冷で多雪であり、梅雨期は太平洋側に比べ日照時間が長いため、稲作をはじめとした農業が盛んです。収穫量全国3位を誇る「あきたこまち」や、秋田県の県魚に指定されているハタハタ、日本三大地鶏の一つ「比内地鶏」など、様々な特産品があります。

19日(月)の給食では、秋田県の代表的な郷土料理「きりたんぼ」が入った、きりたんぼ汁を取り入れました。きりたんぼは、すり潰したうるち米のご飯を、杉の棒に竹輪のように巻きつけて焼き、棒から外して食べやすく切ったものです。給食では、鶏ガラのだし汁に、鶏肉や根菜の野菜、きのこが入った汁の中に入れて食べます。

