給食だより　２月号

さいたま市立三室小学校
校長　三島　公夫
栄養士　森下　かほる

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？２月３日は節分です。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん入っていますので、給食だけでなく家庭でも、いろいろな豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

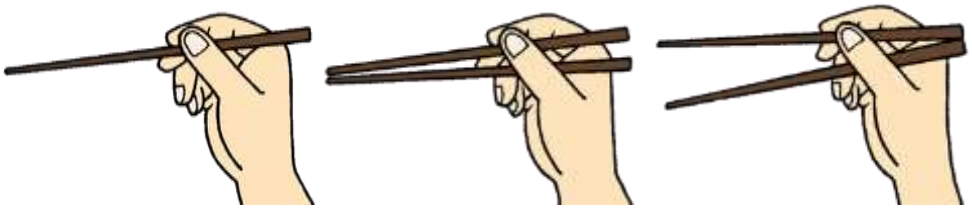
家庭でも「食育」を実践しましょう！

「食育」を推進していくためには、まず子どもたちの食生活の状況や生活習慣の課題などを把握する必要があります。そのためには、家庭と学校が協力し合うことが大切になってす。学校では、さまざまな形で食育に関する情報を発信しています。１月の給食で、お雑煮、ぽんかんを初めて聞いたり食べたりしたという子どもがいました。これからも給食で初めて見る物、食べる物が出てくるかと思います。子どもたちから給食の話を聞いたり、一緒に買い物をしたり、お料理を作ったりして、食べ物や食事を作ってくれた人に感謝するなど、ぜひご家庭でも「食育」について実践してみてください。

２月３日は節分給食です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを言うようになりました。節分に炒り豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると１年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。２月３日（火）は節分給食で、いわしの蒲焼き丼、オニのかまぼこの入ったお吸い物、給食室手作りのきな粉大豆です。みなさん、お楽しみに！

おはしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを１本持ちます。

もう１本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

作ってみませんか？

1月のメニューから紹介します。
ご家庭にあるもので、簡単に作れますので
作ってみてはいかがでしょうか？

麻婆大根

	分量（4人分）	切り方
	g	
大根	500	2cm角切り
豚肉（挽）	80	
玉ねぎ	150	みじん切り
人参	50	みじん切り
たけのこ	50	みじん切り
ねぎ	50	小口切り
にんにく	2.5	みじん切り
生姜	2.5	みじん切り
干し椎茸	3	戻してみじん切り
油	小さじ1	
みそ（赤）	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
トウバンジャン	1	
ごま油	小さじ1	
水	100	
A でん粉	小さじ2	
A 水	10	

作り方

① 角切りにした大根は、硬めに茹でておく。
② 油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
③ 豚肉を加え、炒める。
④ 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、椎茸、たけのこを炒め、水を入れる。
⑤ 調味料を入れ、ねぎを加える。
⑥ Aの水溶きでん粉でとろみをつけ、①の大根を加え、仕上げにごま油を入れて、出来上がり。

さいの目の豆腐のように、大根を2cm角切りにして作ります。今年は野菜が高騰していますが、
比較的安価な大根。冬の大根は糖度が増しおいしいので、大根1本消費できない時などに是非、一度お試しください。

春雨サラダ

	分量（4人分）	事前の準備・切り方
緑豆春雨	15	戻す
もやし	100	
きゅうり	50	小口切り
キャベツ	100	0.5cm幅切り
A しょうゆ	小さじ2	
A 酢	小さじ1	
A 塩	少々	
A 砂糖	小さじ1	
A からし粉	0.1	
A ごま油	小さじ1	
A いりごま（白）	大さじ1	炒る

作り方

① ごまは、炒って冷ましておく。
② Aの調味料を合わせて加熱し、冷却する。
③ 春雨は戻して、さっとゆでておく。
④ 野菜はそれぞれ切って、さっとゆでておく。
⑤ 食べる直前に、③④の材料をほぐし合わせ、ごまとドレッシングを合わせて出来上がり。

※ 給食のサラダや和え物の野菜はすべてゆでて加熱し冷却しています。
配缶する直前に手作りドレッシングと合わせています。

三室小なかよしさんが収穫した大根で
作りました。