



2月給食だより



し ゅ く じ

み な お

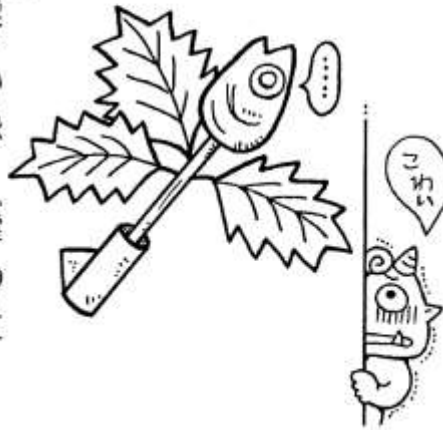
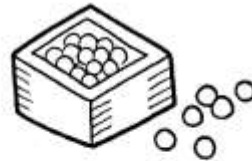
食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、おはしを正しくつかえていなかったりなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。右の6つのことをしていないか、それぞれチェックしてみてください。マナー違反をしていた人は、これからはしないように気を付けましょう。



節

分



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、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすくすくという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災い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頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

2月2日(金)
節分前日の献立

- ★いわしの蒲焼き丼
- ★野菜の梅しょうゆ和え
- ★すまし汁
- ★牛乳



ホタテを食べて、応援!

2月14日(水)の給食に登場するホタテチャウダーの「ホタテ」は、北海道の八雲町に無償で提供してもらいます。中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、八雲町などの水産加工業者は深刻な影響を受けています。今回は、北海道でとれて、八雲町で加工されたホタテ43キログラムをぜひ使ったチャウダーを作ります。私たちが食べることで、食べ物が無駄にならずに水産業を応援することになります。おいしく食べて、日本の水産業を応援しましょう。



給食レシピ



子供からのリクエストです。給食で使っている大きなぎょうざの皮じゃなくても大丈夫です。給食の人気メニューをぜひご自宅で作ってみてください☆

★ジャンボあげぎょうざ

材料(給食サイズを5人分)

- 豚ひき肉 90g
- にんにく(みじん切り) 少々(1g)
- しょうが(みじん切り) 少々(1g)
- キャベツ(みじん切り) 70g
- にら(みじん切り) 1/4束(25g)
- ねぎ(みじん切り) 1/2本(25g)
- エリンギ(みじん切り) 小1/2個(10g)
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1/2弱
- かたくり粉 小さじ1/2

- ・(のり付け用)小麦粉 適量
- ・(のり付け用)水 適量

- ・ぎょうざの皮(15cm) 5枚
※市販の小さい皮でも大丈夫です
- ・揚げ油 適量



作り方

- ① 豚肉・みじん切りにした食材・調味料を全て合わせて、よく混ぜる。
- ② ぎょうざの皮に具をのせ、水で溶いた小麦粉をのり付けにして包む。
- ③ 油で揚げて完成!