

2月給食だより

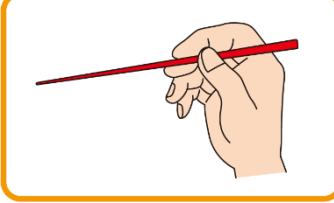
令和 6年 1月 31日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗いうがいが一番です。そしてたっぷりの睡眠と栄養のバランスのとれた食事を取り、体力をつけましょう。

はしを正しく持って、使えるようにしましょう。

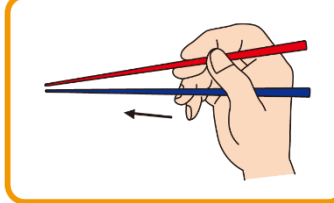
「はし」は食事をするための優れた道具です。はしは正しく持つと色々な使い方が出来ますが、使い方にはマナーがあります。正しくもち、マナーを守って食事をしましょう。

①



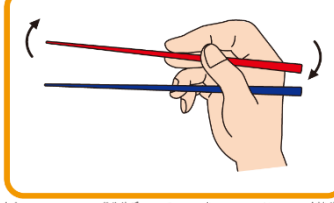
えんぴつを持つときのように上のはしを持つ。

②




親指は動かさないようにして、人差し指と中指で上のはしだけを動かす。

③



下のはしを親指の付け根から入れ、薬指の先と2か所を支える。このはしは動かさない。



まずは
正しく持とう!

やってはいけない「はし」の使い方

マナーははしや食器、食べ物を大切に扱うためと、料理を作ってくれた人や一緒に食事をする人を嫌な気持ちにさせないためにも大切なことです。

さしばし



はし先をいため、食べ物を乱暴に扱っているように見えます。

なみだばし



まわりが汚れてしまいます。汁物の具は食器ごと手にとって食べましょう。

よせばし



食器をひっくり返したり、食器の底が傷んだりします。

まよいばし



料理に何か問題があったのではないかと、作った人を嫌な気持ちにさせてしまいます。

ねぶりばし



見えていて、決して気持ちよいものではないですね。はし先もいためてしまいます。

北海道産のホタテを食べて応援しよう!

2月20日、北海道八雲町のホタテ加工事業者支援給食があります。八雲町は、日本で唯一、太平洋と日本海、二つの海をもつ町です。北海道南西部にある渡島半島のほぼ中央に位置し、恵まれた自然環境の中、酪農を中心とした農業やホタテ養殖を中心とした漁業が盛んな地域です。

中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、日本の水産加工業者は深刻な影響を受けています。北海道八雲町もそのひとつです。そこで全国の小中学校の栄養士が、給食で食べることで水産加工業者を応援しようと働きかけました。今回、八雲町のホタテを無償で提供していただくことができました。なんとひとり3粒のホタテをバター醤油にして出します。良く味わって食べてください。



給食委員会考案メニューが給食に登場します。

きずなみどり畑の秋冬野菜も、2月ですべて収穫終了となります。現在残っているのは大根のみです。サラダやスープ、みそ汁などで使用します。12月から2月の3か月間、たっぷり給食で使うことができました。自分たちで育て、献立を考え、給食で食べるという望ましい循環が生まれ始めました。うれしい限りです。

2月21日 「ブロッコリーのチーポテ焼き」・・・オリジナルはマッシュポテトにブロッコリーとウインナーを混ぜてチーズをのせて焼きます。給食用に作り方と材料を、少しだけアレンジしました。

2月26日 「具沢山トマトとカブの煮込み」・・・カブをたっぷり使うメニューです。オリジナルはレタスが入っているのですが、今回はキャベツに変更しました。寒い日には煮込み料理が体にしみみます。