



食育だより 南観音小2月

寒い日が続きます。体の調子はいかがでしょうか。給食室は朝一番の気温が氷点下になる日もあります。朝食をしっかりとして、体温を上げ、一日をスタートしましょう。

行事食

「節分」

《2月 2日(水)》

いわしのかぼやき
いり大豆



2月3日は節分です。昔の人は、病気や火事、地震などのよくないことを、鬼が運んでくると信じていたため、鬼が家の中に入ってこないように追い払い、福が来るように祈りました。

豆まきには煎った大豆を「鬼は外、福は内」と掛け声をかけながらまくようになりました。

また、ひいらぎの枝に焼いた「いわし」の頭を刺し、家の入り口や台所に飾るという地方もあります。これは鬼がひいらぎの葉のギザギザやいわしのおいを嫌って逃げることから始められた風習です。

地場産物の日

「米麺」

《2月21日(月)》

米麺スープ



米麺は広島県産の米を原料とした麺です。小麦粉で作られた麺では味わえない、つるつるした歯ざわりや、もちもちとした食感があります。最近では、米粉が入ったパンやケーキなども売られるようになり、米粉が注目されています。給食では、米麺スープとして、取り入れてみました。

おでんは、寒い冬にぴったり。家庭で作るとあれもこれもいろいろな材料を入れ、たくさんできます。「給食レシピ」では、単純に給食の材料を家庭での4人分に計算したものです。特におでんについては、参考としていただき、家庭に合う味付けに調整してください。

最近、おでんは好きなものを買ってきて食べるという話を聞きましたので、取り上げました。「家庭の味」を伝えていきたいですね。

パクパクコーナー

1月の残食率

1月は「学校給食週間」があり、残食を少なくする取り組みをしました。その結果、ごはんもおかずも、とても残りが少なかったです。

特にごはんは、「量が多い」というイメージだったようですが、2週間取り組むことで、「始めに全部つぎ分ける」「食器に入れるとこのくらいの量」という感覚が身についてきたのではないかと思います。

2月も、これまでのように、たくさんごはんが残るということはないのではないかと期待しています。



おかずがからっぽだと、
赤いバラが・・・ **1.6%**
1月の平均残食率
(昨年度1月 3.1%)



給食レシピ



2月の献立より

おでん

〈材料〉	4人分
牛肩肉スライス	150g
さつま揚げ	2枚
〔うずら卵(水煮)〕	12個
(冷)生揚げ	16個
さといも	150g
塩(ぬめりとり)	少々
板こんにゃく	1枚
だいこん	1/3本
だし昆布	適宜
しょうゆ	1/4カップ
さとう	大さじ2と1/2
酒	大さじ1/2
水	2と1/2カップ(500cc)

* 給食では、骨付き手羽中肉を使用します。

〈作り方〉

- ① だし昆布でだしをとる。(昆布の表面を乾いた布で軽くふき、水に30分程度つけておく。そのまま火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす)→だしをとった後、角切りにしても。
- ② さつま揚げは短冊切り、さといもは一口大、板こんにゃくはあく抜きをして、小さめの三角、だいこんは厚めのいちよう切りにする。(だいこんは下ゆでしておく、味がしみこみやすい)
- ③ 牛肉を入れ、あくを取り、こんにゃく、だいこん、さといもを入れて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら、生揚げを入れて調味し、うずら卵、さつまあげ、出し昆布を加えて煮含める。