

給食だより 2月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

寒いが続いています。給食室ではなるべく給食時間ぎりぎりに仕上げ、温かいものは温かく食べられるように調整しています。しっかり食事をとり、夜は夜ふかしをせずにしっかり休んで、病気に負けない体を作りましょう。

給食の献立作成にチャレンジ！

6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の単元で、給食の献立作成にチャレンジしました。初めに栄養士から給食の献立作成についての注意点を聞き、班で取り組みました。短い時間で考えるのは大変そうでしたが、過去の献立を調べたり、インターネットも活用し、各班が1食分の献立を考えることができました。

献立のテーマ：「ご飯」を主食とした和食の献立



給食の献立は、以下のように料理を組み合わせています。



主食(ごはん)と飲み物(牛乳)を必須とし、主菜、副菜、しる物、その他(果物やデザート)をバランスを考えながら組み合わせます。



給食の献立を考えるときに必ず気をつけてほしい4点です。



①生ものは出せません。

生肉、お刺身は不可です。サラダの野菜もゆでています。加熱しないのはミニトマトと果物だけです。

②季節や時期(旬)を考えましょう。

旬の食材はおいしく、安価で栄養豊富です。季節を無視すると手に入らない・値段が高いことがあります。

③給食費は1食あたり270円です。

高価な食材は、使えません。

④10人の調理員さんで630人分を手作りします。

調理に時間がかかりすぎると、給食の時間に間に合いません。



こんなことも気をつけています。

- ・地元農家さんの野菜を積極的に使っています。
- ・行事食や各地の郷土料理、世界の料理やお楽しみ給食などを取り入れています。
- ・献立が彩り良くおいしそうに見えるよう、工夫しています。
- ・1年生から6年生まで食べることを考え、味つけをしています。



季節を分ける「節分」

本来「節分」とは「季節を分ける」ことを意味しており、各季節が始まる日の前日を指しています。江戸時代以降は、立春の前日を指すことが多くなりました。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、節分にはそれを追い払うための行事が行われます。



豆まき



柊(ヒイラギ)いわし



鬼を追い払うよ。



豆には鬼を追い払う力があると信じられてきたことや、“魔”を“滅”するなどの語呂合わせ等から、節分には「豆まき」を行うようになりました。豆まきには「大豆」を使うことが多く『鬼は外、福は内』と言いながらまきます。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるとも言われています。

節分の時に、柊の枝にいわしの頭を刺したものを玄関に飾る風習があります。これは、焼くと匂いが強くなるいわしで鬼を近づけないようにし、柊の葉の鋭いトゲで鬼の目を指し、鬼を追い払うという意味があるそうです。

2月2日は、節分献立です！

大豆と昆布の炊き込みごはん：鬼を追い払うための“大豆”をご飯の具に混ぜます。

いわしのカレー揚げ：鬼を近づけないようにするための“いわし”を食べやすくカレー風味にします。

節分けんちん汁：関東地方では、節分にけんちん汁を食べる地域があります。“鬼”の形のかまぼこが入っていますので、食べて鬼をやっつけましょう！



作ってみませんか？～うま辛キムチうどん～

鶏がらでとっただしに、キムチやニラなどの食材や、ごま油、コチュジャン等の調味料を加えて作ります。和風のうどんとは、また違ったおいしさが楽しめます。

【材料 5人分】

冷凍うどん	650g
鳥がら※	
水	900g
豚バラ肉	70g
にんじん	50g…千切り
大豆もやし	100g
白菜キムチ	50g
酒	8g
塩	1.5g
ツマミ(醤油)	10g
コチュジャン	5g
白みそ	15g
しょうゆ	20g
ごま油	4g
長ねぎ	50g…小口切り
ニラ	20g…2～3cm

【作り方】

- ①鍋に鳥がらだし※を張り、沸騰したら豚バラ肉を入れる。
- ②余分な脂とアクを取る。
- ③にんじんを加え、火が通ったらもやし、キムチを入れる。
- ④調味料を加える。
- ⑤ごま油、長ねぎ、ニラを最後に加え、味を調える。
- ⑥うどんをゆで、⑤をかける。

※給食では、鳥がらからスープを取っています。ご家庭では、顆粒だしで代用下さい。