



# 給食だより 2月号

平成 23 年 2 月 2 日

戸塚第一小学校長 石井 卓之

栄養士 相羽 真秀子

2 月に入りましたが、まだまだ寒く体調を崩しやすいです。無理をせず、うがい・手洗いをしっかりし、バランスの良い食事を摂りましょう。この時期にお勧めの食材はみかんです。みかんに多く含まれるビタミン C は、免疫力を高める働きなどがあり、風邪予防に効果的な栄養成分です。体の中に貯蔵できず排出されてしまうので、毎日とる必要があります。間食やデザートにどうぞ。



## ★今月のリクエスト給食★

2 月 18 日の給食は 1 年 1 組、2 月 23 日の給食は 1 年 2 組が考えました。

### 1 年 1 組のリクエスト

主 食 : 二色サンド

主 菜 : シーフードグラタン

副 菜 : サラダ

デザート : フルーツポンチ

牛 乳 エネルギー 690kcal

### 1 年 2 組のリクエスト

主 食 : ピザトースト

主 菜 : 白菜のクリームシチュー

副 菜 : ボイル野菜のゆかりがけ

デザート : プリン

牛 乳 エネルギー 670kcal

1 年生も、紙芝居「三匹のこぶた」を使って食べ物と体の関係を勉強しました

いつも肉ばかり食べているブー君、ラーメンばかり食べているフー君、出されたものは何でも食べるウー君の三兄弟がいます。お兄ちゃんのブー君とフー君は、体力がなくなったり、骨が折れたり。お医者さんに好きなものばかり食べてはだめだよと注意され、反省しました。・・・というお話です。1 年生にはまだ、三色の食べ物を理解するのは難しいと思いますが、食べ物が体に影響を与えていることを知ってもらいました。

1 年生は、両クラスともパンがリクエストされました。今までとは違った献立が考えられて、また野菜もしっかり入れられて、とてもよかったです。みんなで意見を出し合って、しっかり話し合うことができました。いろいろな料理や食材を知っているのに驚きました。

栄養黒板の前に、1 年生から 6 年生のこれまでのリクエスト給食と盛りつけ図を張りだしました。各クラスの成果ですので、お時間があれば是非見てください。



## ☆節分☆

2月3日は節分です。どうして節分に豆まきをするのでしょうか？

豆まきは清めの行事で、鬼に見立てた豆をまくと、災厄などを追い払うことができると考えられています。是非ご家庭でも豆まきをして、家族の健康などを願いましょう。

地域によっては、恵方巻という巻き寿司をその年の方角(恵方)に向かって、願い事をしながら無言で食べる習慣もあります。今年は南南東だそうです。



## ☆チョコレートのはなし☆

2月14日はバレンタインデーです。給食では10日にチョコレートケーキを出す予定です。

チョコレートには、カカオポリフェノールという成分が含まれており、病気の原因といわれる活性酸素を抑えるといわれています。また、チョコレートの香りにはストレスを和らげる効果もあります。食べ過ぎに注意して、上手に摂ってみてください。



## ☆レシピ紹介☆

夏みかんマーレードジャムの作り方を紹介します。2月4日に、戸一小の校庭になった夏みかんを主事さんに収穫してもらったものを、給食室でジャムにします。みかんと同様、ビタミンCがつまった、風邪予防にぴったりの食材です。

<材料>

夏みかん・・・適量

砂糖　　・・・夏みかんの1/4量

<作り方>

- ①夏みかんをよく洗う。ワックスが付いている場合には、一度煮沸してたわしでこする。
- ②厚皮をむき、薄切りにする。実は薄皮をむき、取り出して砂糖をまぶしておく。
- ③厚皮を鍋に入れ、ひたひたの湯でゆがく。一度煮こぼして、さらに50分くらい煮る。
- ④砂糖をまぶしておいた実を加え、煮詰める。

**給食費の引き落としにご協力ください。**

2月は今年度最後の引き落としです。残高不足のないようにお願いします。