



給食だより 1月号



家庭教

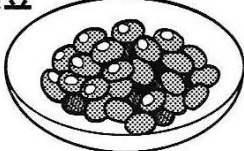
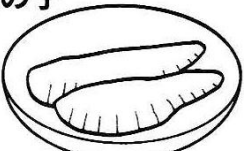
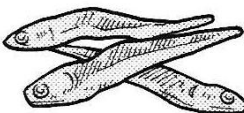

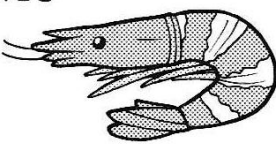
平成 24 年 1 月 20 日
戸塚第一小学校長 石井 卓之
栄養士 相羽 真秀子

新しい学期が始まりました。残りの1学期を有意義に過ごすためにも、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。

☆行事食・おせち料理☆

正月に雑煮やおせちを食べましたか？行事食には昔の人々の願いや思いが込められています。おせち料理とは、「御節供」が略されたもので、現在は正月の節料理のことをいいます。もともとは正月や3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句など節目の日に神に供える料理のことを指しました。

おせち料理に込められた意味

<p>黒豆</p>  <p>1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康に）に暮らせますように。</p>	<p>数の子</p>  <p>（ニシンの卵の数が多いことから）子宝に恵まれますように。</p>	<p>ごまめ</p>  <p>田づくりともいわれるイワシの稚魚を干したものの。豊作を願っています。</p>
<p>きんとん</p>  <p>「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。</p>	<p>えび</p>  <p>えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。</p>	<p>一般におせち料理には口取り、焼き物、煮物・煮しめ、酢の物が詰められます。それぞれにどんな意味や思いが込められているかを調べてみましょう。</p>

参考：給食ニュースNo.1529 付録

＜給食費の納入にご協力をお願いします＞

給食費の口座振替は、毎月17日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。今年度最後の振替ですので、残高不足にならないようご確認をお願いします。

☆リクエスト給食 紹介☆

来月は、2年生のリクエスト給食です。

2年生は昨年に引き続き、3匹の子豚の紙芝居を使って食べ物が役割によって3つに分けられることを学びました。どうしておうちで「野菜を食べなさい」、「好きなものばかり食べていてはだめ」といわれるのかを考えられたと思います。

2/1(水) 2年1組のリクエスト

エネルギー661kcal/たんぱく質 24.4g

主食+主菜：ハンバーガー

副菜：野菜チップス

コーンスープ

デザート：ソイミルクティゼリー 牛乳

<栄養士から一言>

野菜たっぷりのコーンスープにアレンジして出したいと思います。

2/17(金) 2年2組のリクエスト

エネルギー643kcal/たんぱく質 25.7g

主食+主菜：焼肉どんぶり

副菜：ポイル野菜のゆかりがけ

かきたま汁

デザート：フルーツ 牛乳

<栄養士から一言>

ボリュームのある焼肉と、さっぱりした野菜の組み合わせでたくさん食べられそうです。

1組は献立を考えるのが難しいパンを主食にして、子どもの好きそうなメニューができました。洋風にまとめられていいと思います。

2組は和風にまとめました。デザートは「蒸しパン」か「スイートポテト」が希望でしたが、エネルギーがだいぶオーバーしてしまうので、フルーツにしてもらいました。別の日に「さつま芋とレーズンの蒸しパン」を出します。

☆レシピ紹介 煮豚☆

材料<作りやすい分量>

豚肩ロース(塊り) 500g

炒め油 適宜

しょうが・長ネギの青い部分 適宜

八角 1-2個

しょうゆ 50cc

砂糖 25g

酒 25cc

水 25cc

作り方

1.豚肉をタコ糸で縛る。

2.フライパンに油を敷き、焼き目を付ける。

3.しょうがから水までを鍋に入れ、煮たてる。

4.豚肉を入れ、落とし蓋をしながらかける。

5.煮汁の中で冷ます。

！ポイント！

八角を入れると本格的な味になります。

煮汁もラーメンの汁やチャーハンの味付けなどに利用できます。