



給食だより 1月号

平成 25 年 1 月 23 日

新宿区立戸塚第一小学校

校長 小林 幹夫

栄養士 相羽 真秀子

インフルエンザがはやっています。栄養と休養をしっかりと、ウイルスを寄せ付けないことが大切です。また、外から帰ったら、うがい・手洗いを徹底しましょう。



☆ 学校給食週間の始まり ☆

明治 22 年に始まった給食は、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。今では、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食について学ぶ教材としての役割もあります。

1 月 24 日から 30 日は「全国学校給食週間」です。給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となっています。

戸一小では、1 月は「郷土料理」特集を組み、食に対する興味を深める取り組みをしています。郷土料理はその土地で取れた食材を使って、独自の調理方法などで料理されています。日本各地の味を知り、地産地消について考えるきっかけにしてほしいと思います。

毎日の給食写真は、戸一小ホームページで確認できます。

参考：給食ニュースNo.1561

☆ 2 年生のリクエスト給食 ☆

2 年生は紙芝居「もったいない」を読んで、お米ができるまで、魚をとるためにたくさんの人が汗を流して働いていること、料理を無駄にしないといけないことを学んで、給食を残さないようにしようと確認しました。

1 組は一人ひとりが魚料理を出し、何がいいか話し合っ^{たら}て旬の鰯を選びました。2 組はみんなで意見を出して、主食を何にするかというところから決めました。2 月の給食に出ます、楽しみにしてください。

2-1 のリクエスト給食



主 食 ご飯
主 菜 鰯のから揚げ
副 菜 ポテトチップスサラダ
デザート いちごゼリー
牛 乳

2-2 のリクエスト給食



主 食 味噌ラーメン
主 菜 うずら卵の醤油煮
副 菜 ボイル野菜のゆかりがけ
デザート ソイミルクティゼリー
牛 乳

☆ メニュー紹介 ～沖縄～ ☆

1月11日の給食、「にんじんシリシリ」と「サーターアンダギー」を紹介します。どちらもとても簡単においしくできますので、ぜひ作ってみてください。

にんじんシリシリ

シリシリとは、にんじんをスライサーで千切りにするときの音です。

<材料 4人分>

にんじん 1本

ツナ水煮缶 1缶

卵 1個

塩、こしょう、しょうゆ、鰹節 適宜

<作り方>

1. にんじんを千切りにする。卵を溶いておく。
2. 油でにんじんを炒め、ツナを加える。味を見て塩、こしょう、しょうゆで調味し、卵を回しかけてかき混ぜる。
3. 鰹節を振りかける。

！ポイント！

にんじんはシャキシャキしていたほうがおいしいです。

ツナの味を見てから調味してください。

サーターアンダギー

揚げドーナツのようなおかしです。

<材料 約15個分>

小麦粉 165g

卵 1個

黒砂糖 80g

ベーキングパウダー 3g

揚げ油

<作り方>

1. すべての材料をよく混ぜ、練る。
2. スプーンなどでピンポン球くらいの大きさにして、低温の油に落とす。じっくり揚げ、表面にひびが入るように。

！ポイント！

生地はねっとりしています。揚げると膨らむので、油に入れるときは小さめに。外はカリッと、中はふんわり仕上がります。



<給食費の納入にご協力をお願いします>

2月18日は今年度最後の振替えです。

2月、3月分が引き落とされますので残高不足にならないようご確認をお願いします。