



給食だより 2月号



平成 25 年 2 月 25 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

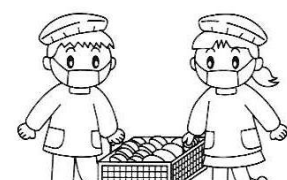
花粉の季節が到来しました。児童の中にも花粉症対策のメガネやマスクをつけている子が見受けられます。花粉症対策として日常生活の中でできるのは、規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がけることです。医学的には、特に 1 種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。また、粘膜を傷つけるタバコの煙も避けましょう。

参考：的確な花粉症の治療のために(厚生労働省 HP)

☆ 1 年を振り返ってみましょう ☆

今年度の給食も 3 月を残すばかりです。6 年生は小学校生活最後の 1 カ月です。おうちでお子様と一緒にこれまでの給食時間を振り返って、残りの 1 カ月を充実して過ごせるようにマナーの確認をしてください。

参考：給食ニュースNo.1503

①手洗いを忘れずにできた  はい ・ いいえ	②給食の準備を協力してできた  はい ・ いいえ	③好ききらいなく食べた  はい ・ いいえ
④よい姿勢で食べた  はい ・ いいえ	⑤友だちと楽しく会食できた  はい ・ いいえ	⑥あいさつを忘れずにした  はい ・ いいえ
⑦後片づけがちゃんとできた  はい ・ いいえ	⑧はしを正しく使えた  はい ・ いいえ	⑨食器をていねいに扱った  はい ・ いいえ

「はい」の数が、0～4 個：がんばりましょう。 5～8 個：もう少しがんばりましょう。

9 個：よくできました。来年度はひとつでも「はい」の数が増えるようにしましょう。

☆ 給食の放射能検査の結果について ☆

2月5日に実施いたしました給食(調理済みの食品)の放射能検査の結果がでました。ヨウ素131、セシウム134、セシウム137のいずれも不検出。詳細は区公式ホームページでご確認ください。

<検査した献立>

クラムチャウダースパゲティ、キャベツサラダ、りんご、牛乳



2月には別途、大豆を対象とした放射能検査を予定しています。こちらも検査結果が出次第お知らせいたします。

☆ メニュー紹介～チョコチップクッキー～ ☆

2月14日の給食には特別デザートとしてチョコチップクッキーを出しました。大きなおまけをつけたので、各クラスじゃんけん大会が開催されたようです。1年生の教室では、じゃんけんに負けた子が悔し涙を流す姿を見かけました。簡単レシピですので、おうちでいろいろな形に作って楽しく食べてください。

<材料 2天板分>

薄力粉 140g
ココア 小さじ1
ベーキングパウダー 小さじ1
バター 70g
三温糖 70g
卵 1個
チョコチップ 100g

<作り方>

1. バターを室温に戻しておく。
2. 粉類をふるっておく。
3. ボウルにバターを入れ、白っぽくなるまで混ぜる。砂糖を加え混ぜ、とき卵を加えさらに混ぜる。
4. 粉類を加え、へらできるように混ぜる。チョコチップを加えてさらに混ぜる。
5. 天板にオーブンシートを敷き、好きな形にした生地を並べる。
6. 170℃で12分くらい焼く。



！ポイント！

天板に並べるときは、間隔を大きめにあげたほうがくっつきません。しっとりふんわりした焼き具合です。固めのクッキーにしたい場合は、温度を下げてさらに15分くらい焼いてください。

