

# 2月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は立春で、暦の上では春の始まりの日とされています。逃げる2月というように、あっという間に感じられる毎日ですが、食事の時間は落ち着いて季節を感じながら味わいましょう。

## 食事のマナーを見直そう!



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

## よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気を付けましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
  - クチャクチャと音をさせない。
  - 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、白ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。


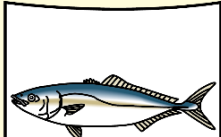








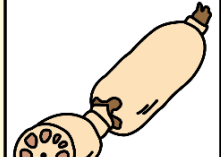







### 日本で食べられている豆

### 野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる	若いさやを食べる	発芽した芽を食べる
枝豆(大豆)、グリンピース(えんどう)、そら豆	さやいんげん(いんげん豆)、さやえんどう(えんどう)	もやし(大豆・緑豆など)、豆苗(えんどう)

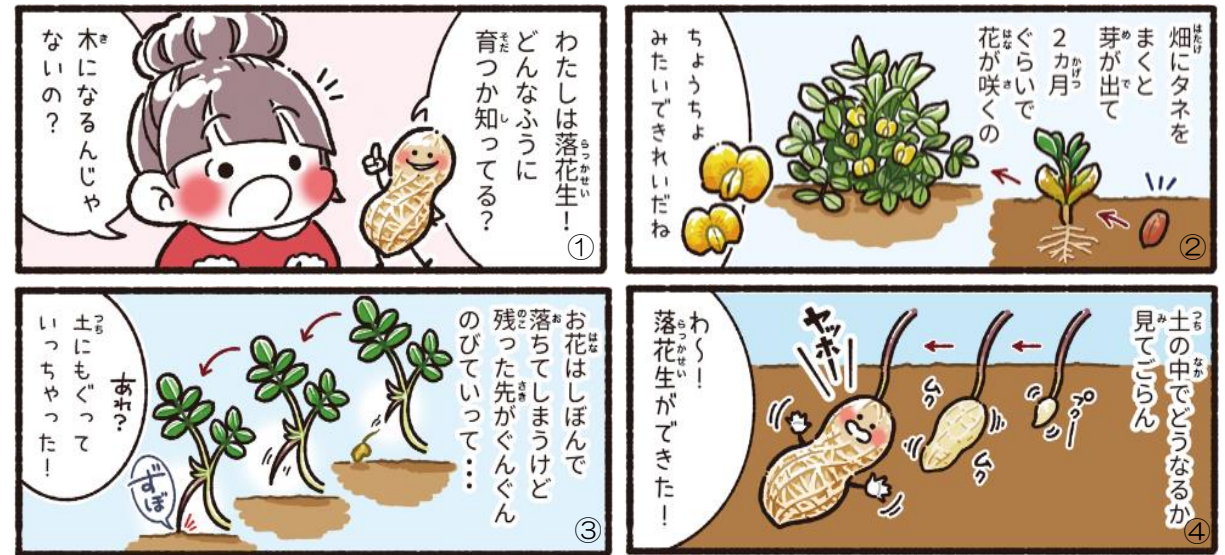
せん 線 で つ な こ う ! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

ふゆ 冬に おいしい 食べもの カードが 並んで います。漢字 と 英語 の カードを それぞれ 線 で つ な い て み ま し ょ う。

		
林檎	ぶり	radish
		
蓮根	だいこん	lotus root
		
鮭	りんご	oyster
		
白菜	れんこん	apple
		
牡蠣	かき	yellowtail
		
大根	はくさい	chinese cabbage

**こたえ**  
 林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鮭—ぶり—yellowtail  
 白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

らっかせい そだ かた 落花生の育ち方



お花が落ちて生まれるから「落花生」。土の中で育つお豆です。

とりにく しお 鶏肉のねぎ塩ソース

1月の給食で出したメニューです。ねぎ塩ソースが美味しい！と人気でした。

- 【材料】6人分
- 鶏もも肉 300g (1枚)
  - 酒 10g (小さじ2)
  - おろししょうが 5g (小さじ1)
  - 片栗粉 適量
  - 揚げ油 適量
- 【ねぎ塩だれ】(作りやすい分量)
- ごま油 15g (大さじ1)
  - おろしにんにく 10g (小さじ2)
  - ねぎ 120g (1本)
  - 水 100g (1/2 カップ)
  - 酒 35g (大さじ3)
  - 顆粒中華だし 1.3g (小さじ1/4)
  - 酢 35g (大さじ3)
  - 塩 5g (小さじ1)



- 【作り方】
- ① 鶏むもも肉は、6等分にそぎ切りにする。
  - ② 鶏肉に、●の調味料で下味をつける。
  - ③ ねぎはみじん切りにする。
  - ④ フライパンに、ごま油をひき、にんにく、ねぎを炒め、水と○の調味料を入れる。
  - ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、軽くとろみを付ける。
  - ⑥ 下味をつけた鶏もも肉に、片栗粉をまぶし、カラッと揚げ、ねぎ塩だれをかける。