

# 2月 給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

## 全国学校給食週間

1月26日(月)～30日(金)の「全国学校給食週間」では、「昔の給食」や「世界の給食」など、様々なテーマの献立を提供しました。また、給食委員会による動画の視聴も行いました。動画では「給食の昔と今」をテーマに、給食の始まりから現在までの変化を、児童たちが劇でわかりやすく演じました。



## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が定番ですが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## 2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



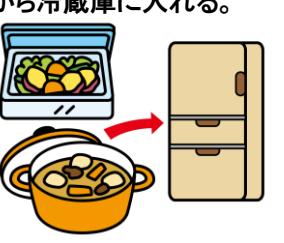
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



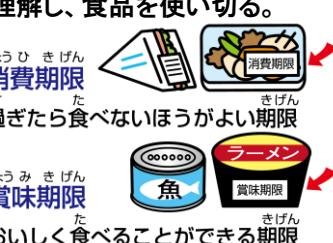
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



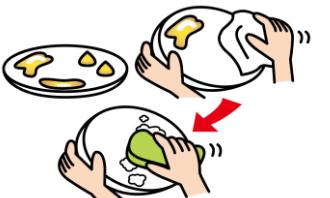
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



**ねん** 1年をふりかえろう！**きゅう しょく** 給食チェックめいろ！

**めいろのルール**

- すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- 同じ道を通らないこと。
- ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

**Q. 給食の前にしっかり手を洗いましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 給食当番を協力してできましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 食事のあいさつができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 好ききらいなく食べられましたか？**  
食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

**Q. よくかんで食べることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 給食時間を楽しめましたか？**  
とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

**ゴール**

**計算式**

【材料】4人分

食パン ..... 4枚  
長ねぎ ..... 1/4 本  
しらすぼし ..... 20 g  
マヨネーズ ..... 45 g (大さじ 3)  
刻みのり ..... 2 g  
ピザ用チーズ ..... 60 g  
(スライスチーズでもよい)

【作り方】

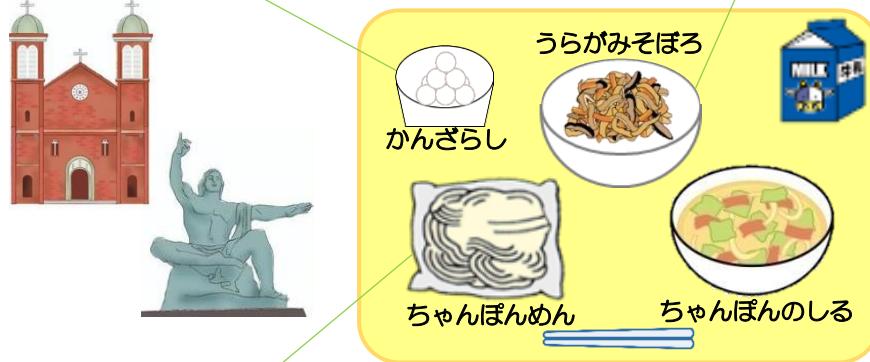
- 長ねぎは、小口切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、食パンに乗せてぬり広げる。
- ピザ用チーズをのせ、トースターで美味しい焦げ目がつくまで焼く。

分量はすべて大まかでOKです！

# 日本全國味めぐリリアー 長崎県

かんざらしとは、長崎県の島原地域で親しまれている郷土料理です。白玉団子に砂糖の蜜をかけたもので、島原地域に湧き出る地下水を利用して冷やして食べました。

「浦上そぼろ」は、長崎市内の浦上地区が発祥の郷土料理です。キリスト教を傳教していたポルトガル人が日本人に豚肉を伝えるために作った料理です。「そぼろ」という名ではあるものの、ひき肉は使わず、細切りにした豚肉が入っています。



「ちゃんぽん」は、全国的にも知名度の高い長崎県の名物です。モチモチした太めの麺と、たっぷりの野菜と魚介のうまみが溶け込んだ白濁したスープが特徴です。長崎ちゃんぽんが有名ですが、小浜ちゃんぽん、天草ちゃんぽん、近江ちゃんぽんなど、全国には様々な当地ちゃんぽんがあります。

## のりしらすトースト

1月の給食に初登場したメニューです。とても簡単にできて、小魚を美味しく食べることができるレシピなので、朝食におすすめです！

### 【材料】4人分

食パン	.....	4枚
長ねぎ	.....	1/4 本
しらすぼし	.....	20 g
マヨネーズ	.....	45 g (大さじ 3)
刻みのり	.....	2 g
ピザ用チーズ	.....	60 g

(スライスチーズでもよい)

