

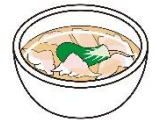


令和4年1月28日
 横浜市立三ツ境小学校
 校長 遠山松雄
 栄養職員 油井詩織

暦の上では間もなく春を迎えますが、厳しい寒さが続いています。風邪やインフルエンザの発症を防ぐためには、バランスのよい食事が必要不可欠です。主食・主菜・副菜をそろえ、3食しっかりと食べて免疫力を高めましょう。

2月の献立

- 節分にちなみ、だいず・いわしを使った献立を取り入れました。
 (煮魚・揚げだいず)
- 寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を多く取り入れました。
 (きつねうどん・呉汁・豚汁・けんちん汁・のっぺい汁・中華スープ・ワンタンスープ・
 はま菜ちゃんの肉だんごスープ・おでん・生揚げとだいこんの煮物・カレービーンズシチュー・
 チャンポン・野菜のスープ煮・ミネストローネなど)
- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
 (はま菜ちゃんの肉だんごスープ)



献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

お知らせ

- ◆21日(月) 神奈川県産品の梅干しを追加します。
 この日は県産の食品として、さばも取り入れます。神奈川県のお食について学びます。
- ◆24日(木) 6年生のみ、食育の総まとめとして、セレクト給食を実施します。
 ※6年生には別途お知らせを出します。

「節分」と「いわし」



「節分」の日には、「豆まき」をして、災いをもたらすとされる「おに」を追い払い、「福」を呼びこむ行事が行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、げんかんにかざる風習もあります。

これは、「おに」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は、焼くとにおいが強くなるので、焼いたいわしの頭のおいで、「おに」を近づけないようにしたそうです。そして、「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで、「おに」の目をさし、追いはらうのだそうです。



* 成長期は丈夫な骨づくりに大切な時期 *

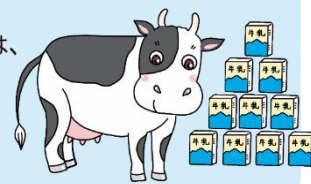
「骨量」とは骨の中のミネラルの密度のことで、骨の強さを測る目安になります。人間の骨量は、小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。この時期に上手に骨量を増やせるとその人の最大骨量も増加し、丈夫な骨になります。でもこの時期に無理なダイエットや偏った食事をしてしまうと、カルシウムやたんぱく質など、骨をつくる栄養素が不足し、骨づくりに悪影響を及ぼします。豆(大豆)やいわしの丸干しなど節分の食べ物は、このカルシウムとたんぱく質を豊富に含む食べ物です。



ぎゅうにゅう 牛乳のはなし



いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、牛乳パック（200mL）で何本くらいになるでしょう？



- ① 10本分 (2L) ② 50本分 (10L) ③ 150本分 (30L)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牛たちはこのえさを1日に30～50kgくらい食べるそうです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ:③)。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分ですべておきたいカルシウムの量は350mgです。給食の牛乳1パックあたりに含まれるカルシウム量は、パックに印刷されていますので、どのくらいカルシウムが入っているか確かめてください。

ただ、乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海藻、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

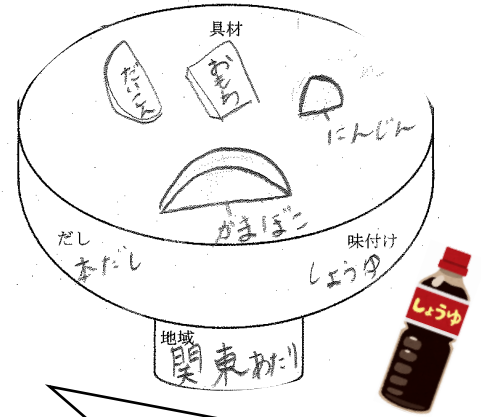
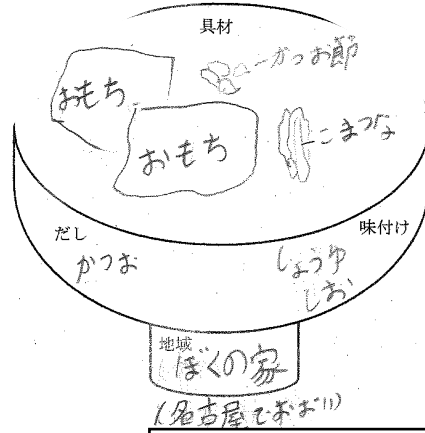
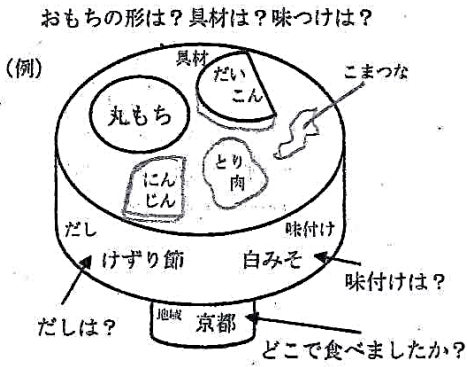


はま菜ちゃんの肉だんごスープ	
<p><材料>4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆豚ひき肉・・・・・・・・・・100g ◆淡色みそ・・・・・・・・・・小さじ2/3 ◆酒・・・・・・・・・・小さじ1 ◆しょうが・・・・・・・・・・1g ◆炒りごま(白)・・・・・・・・小さじ1 ◆でんぷん・・・・・・・・・・小さじ1 たまねぎ・・・・・・・・・・80g にんじん・・・・・・・・・・40g こまつな・・・・・・・・・・40g しめじ・・・・・・・・・・20g 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2 こしょう・・・・・・・・・・少々 ブイヨンスープ・・・・・・・・500cc 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① しょうがをすり、汁にする。 (しょうがチューブならそのままOK) ② こまつなを2cm幅に切り、さっと下ゆでする。 ③ たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにして、しめじは石づきをとってほぐす。 ④ ひき肉に◆の材料を混ぜ、よくこねる。 ⑤ ブイヨンスープを煮立て、肉だんごを作り、入れる。 ⑥ たまねぎ・にんじん・しめじを入れ、煮えたら調味する。 ⑦ こまつなを入れ、できあがり♪ <p>※給食では、チキンブイヨンのスープです。お好みのスープどうぞ♪</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">24日(木)に実施します♪</div> </div>
<p>はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品です。手作りのごま入り肉だんごがポイントです。肉だんごからうまみが出て、野菜もおいしく食べられますよ。お子さんと一緒に作ってみてください♪</p>	

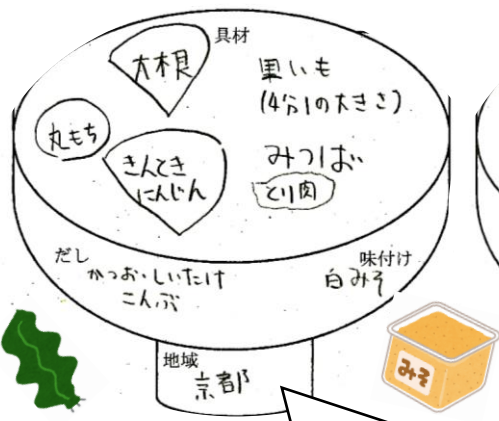
おぞう煮調べ



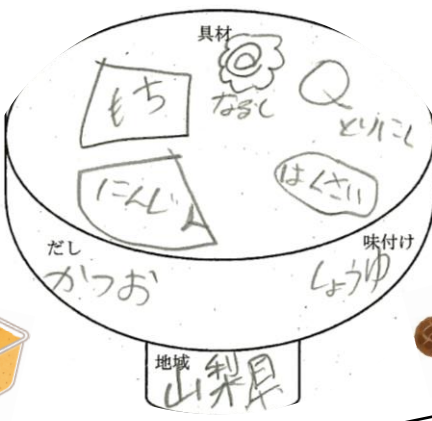
5年生は、家庭科の授業で「みそ汁」について学習しました。冬休みには、みそ汁と同じく「だし」を使う汁物「おぞう煮」について調べてみようという自由課題を出しました。地域や家庭によって、だしや味付け、具も様々。一部をご紹介します。



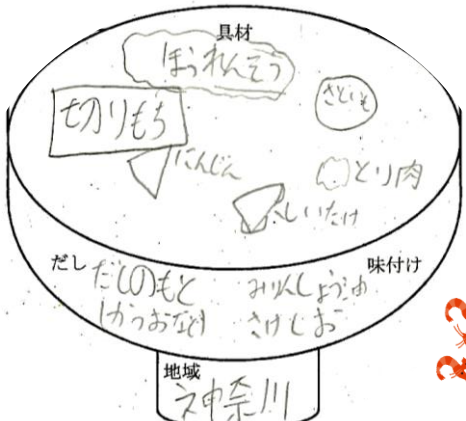
同じおぞう煮でも、その県や家庭でちがっていて、おもしろかった。



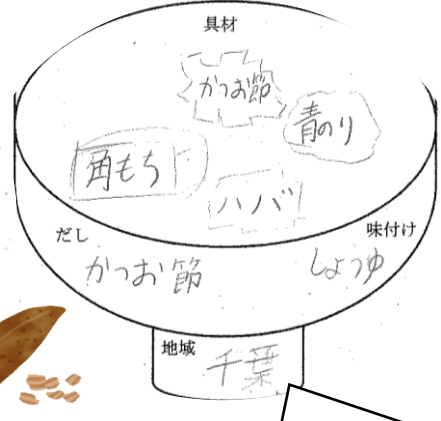
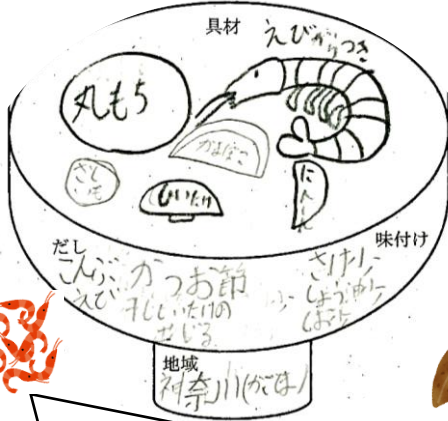
白みそのおぞう煮は初めて食べたけど、おいしかったです。



家庭科でやったにぼしだしとはちがっていました。しいたけやとり肉のだしがきいていておいしかったです。

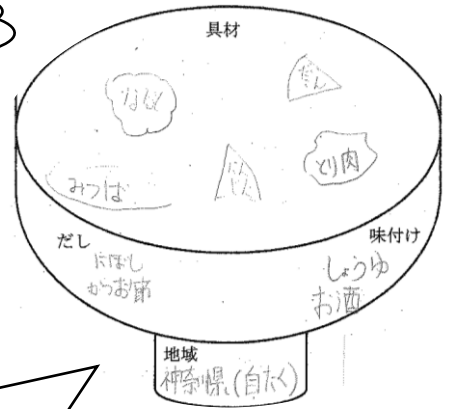
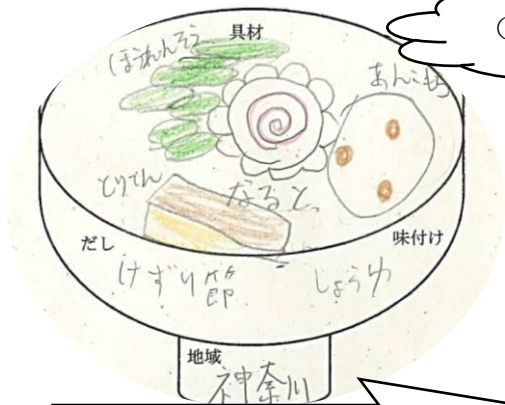


神奈川県と九州(鹿児島)では、具やだし、味付けがものすごく変わると思いました。



おぞう煮には、その地域の特産品などが入っていることがわかった。

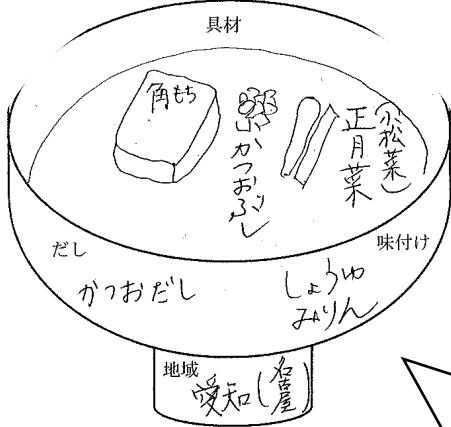
(熊本風のおそう煮かな?)



あんこもちがあまくて、おいしかったです。

家庭科で作ったにぼしだしがおいしかったので、にぼしだしのお雑煮を自分で作ってみました。

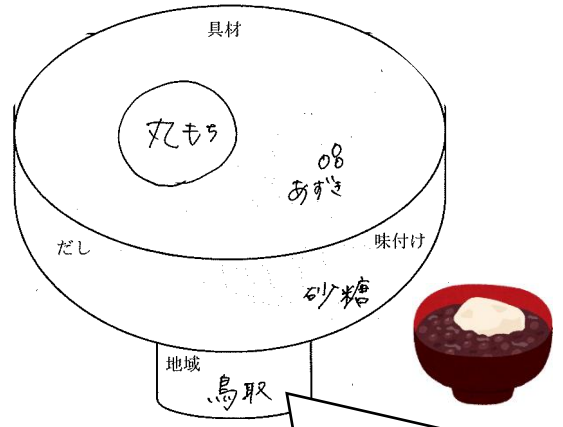
毛利先生に聞きました!



正月菜とは・・・

こまつな的一种で、尾張地方(中部・東海地方)伝統の野菜。もち菜ともいわれます。

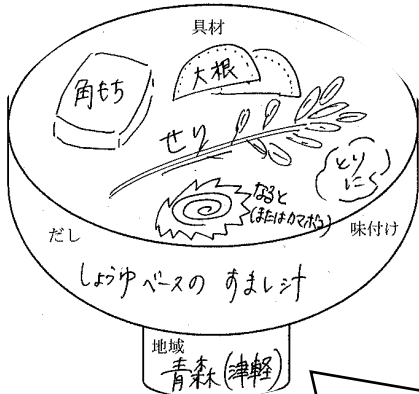
事務の山田さんに聞きました!



もちをやわらかく煮て、こまつな(正月菜)を入れ、最後にかつおぶしをのせます。もちがとろりとしておいしいです。

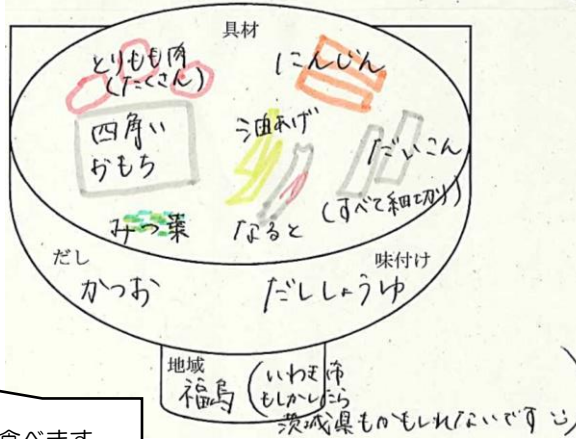
鳥取県では、ぜんざいをおそう煮として食べます。甘くておいしいです。

猪山先生に聞きました!

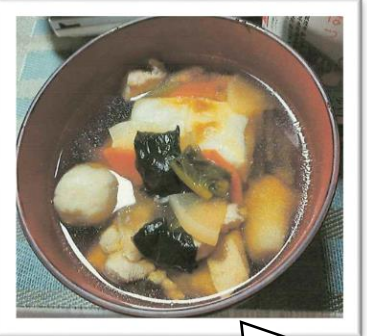


鶏肉からだしをとって、具材としても食べます。

山城先生に聞きました!



遠山校長先生に聞きました!



子どもの頃から、四角いもちにしょうゆ味のおそう煮を食べています。

自分の家では、どんなおそう煮を食べましたか?話題にしてみると、おもしろいですよ♪



給食では・・・

1月13日(木)

昆布と削り節でだしをとった、関東風しょうゆ味のお雑煮です。

具は白玉・鶏肉・だいこん・さといも・こまつなです。みなさんよく食べてくれました。

