

# 食育 給食だより 第10号

令和6年2月1日  
文京区立本郷小学校  
校長 杉本 謙  
栄養教諭 竹村 礼奈

2月4日は立春となり、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないよう、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。



## 節分の食べ物を知ろう

2月3日は、「節分」で、文字通り「季節を分ける」日です。節分には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「焼い嗅がし（いわし鰯）」を軒先に飾り、ひいらぎのとげと鰯の焼いた鰯の煙で鬼を追い払います。また、豆まきをし、邪気を払って一年間の無病息災を願う風習があります。豆をまくのは、「まめ魔を滅する（まめ魔滅）」ことからと言われます。

2月2日（金）の給食では、節分メニューとして、福豆ごはんといわし入りつみれ鍋を作ります。

## いただきますの前に… せっけんで手を洗いましょう！

かぜや胃腸炎などが流行する時期ですが、予防の基本は「手洗い」です。細菌やウイルスは、せきやくしゃみに混じって移動するだけでなく、ウイルスのついた手で食べ物を触ると、食べ物を通してウイルスが体の中に入ってきてしまいます。ウイルスを体の中に入れないためには、食事前に必ず手を洗う習慣が大切です。

### 手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生の魚や肉、卵などに触る前と後
- ・トイレの後
- ・配ぜん前
- ・食事の前と後



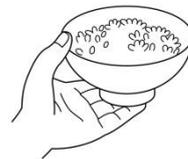
給食室では日頃から、感染症や食中毒対策のため、以下のことに留意して安全・安心な給食づくりを心がけています。

- ☑調理従事者の健康チェックを行い、問題がある場合には調理作業に従事しません。
- ☑清潔な白衣・マスクを着用しています。
- ☑作業ごとに十分な手洗いを行っています。

## マナーを守って食事をしよう

マナーを守って食事をしていますか？一つの食事のマナーをふり返って、自分はきちんとできているか、確認してみましょう。食事のマナーがきちんと身に付いている人は、一緒に食事をする人も気持ちがよいものです。また、食事を作ってくれた方へ感謝の気持ちを表すことにもつながります。

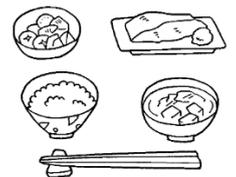
### ＜茶わんと汁わんの持ち方＞



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底に当てます。

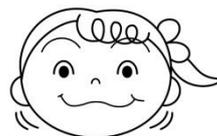
### ＜配膳のしかた＞

ごはんは左、汁物は右、おかずは、向こう側に置きます。箸は、箸置きに置きましょう。



### ＜食べ方＞

◎もぐもぐさん      ×くちゃくちゃさん



かむときは口をとじて食べるようにしましょう。口の中に食べ物が入っているときは、しゃべりません。

### ＜食べる時の姿勢＞



- ・背中は、まっすぐのばす。
- ・ひじをつかない。
- ・足はそろえて床につける。

### ＜食事をする時の環境＞



「テレビやスマホを見ながら」「本を読みながら」「ゲームをしながら」食べるのではなく、家族や友達と楽しく会食しましょう。

## 「調理師の思い出のメニュー」のレシピを紹介します！その②

※ご家庭で作しやすいように、分量を一部調整しているため、給食と異なる部分があります。

### ★太平燕（タイピーエン）★

●材料（4人分）

ラードまたはサラダ油	…	適量
にんにく（みじん切り）		1かけ
しょうが（みじん切り）	…	1かけ
豚肉（こま）	…	60g
酒（豚肉の下味）	…	少々
にんじん（千切り）	…	40g
たけのこ水煮（千切り）	…	25g
きゃべつ（短冊切り）	…	80g
えのきたけ（ほぐす）	…	30g
鶏ガラスープ	…	250g
塩	…	小さじ1/3
こしょう	…	少々
こいくちしょうゆ	…	大さじ1/2
かたくり粉	…	4g
水	…	8g
いか	…	40g
むきえび	…	40g
酒（いか・えびの下味）	…	少々
うずらの卵（水煮）	…	60g
乾燥きくらげ（戻して千切り）	…	2g
緑豆春雨（戻しておく）	…	15g
ねぎ（小口）	…	30g
しょうが汁	…	1g
ごま油	…	1g

- ①油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉、野菜を加え炒める。
- ②鶏ガラスープを加えて煮、調味する。
- ③いか、えびはゆでて酒を振っておく。
- ④かたくり粉を水でとき、②に少しずつ入れてとろみをつける。③とうずらの卵、きくらげ、春雨を加え煮る。
- ⑤ねぎ～ごま油を加え仕上げる。

### ★ソフトめんのカレーうどん★

●材料（4人分）

ソフトめん ※	…	4袋
サラダ油	…	適量
豚肉（こま）	…	100g
酒（豚肉の下味）	…	少々
たまねぎ（スライス）	…	小1個
にんじん（いちょう）	…	40g
だし汁	…	2カップ
えのきたけ（ほぐす）	…	30g
油揚げ（短冊）	…	1枚
塩	…	1g
こいくちしょうゆ	…	大さじ1
本みりん	…	大さじ1
カレー粉	…	1g
かたくり粉		8g
水		大さじ1
カットわかめ		少々
ねぎ（小口切り）		30g
こまつな（2.5cm長さ）		30g

- ①ソフトめんは蒸す。  
※ソフトめんは、細めのゆでうどんに代用できます。袋の表示通りに加熱してください。
- ②サラダ油で豚肉～にんじんを炒める。
- ③だしを入れ、あくをとりながら煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらえのきたけと油揚げを加え、Aで調味する。（カレー粉は、辛さを見ながら加える。）
- ⑤火を弱め、かたくり粉を水でといて少しずつ加える。
- ⑥とろみがついたら、わかめ～小松菜を加える。
- ⑦めんにつゆを付けながら食べる。

学校給食週間期間中は、パワーポイントや掲示物で調理師の紹介を行いました。普段、調理師がどのような思いで給食を作っているか、知る機会になったのではないかと思います。給食室前に設置したお手紙BOXには、児童から給食の感想がたくさん届き、調理師にとっても児童とつながる良いきっかけとなりました。今後も、栄養教諭・調理師一同、児童が楽しい給食時間を過ごせるよう、協力して、安心、安全、美味しい給食作りに励んでまいります。

