

2月3日は「節分」です。節分の翌日は立春となり、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。

いただきます！の前に…

せっけんで 手を洗いましょう！！

新型コロナウイルス感染症や、細菌性胃腸炎などがみられる時期ですが、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。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

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（発熱や消化器症状はないか、手指等に大きな傷はないか）を行い、問題の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。

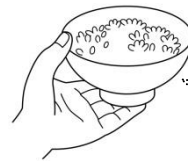
☑作業ごとに十分な手洗いを行っています。



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、生産者の方々や、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。

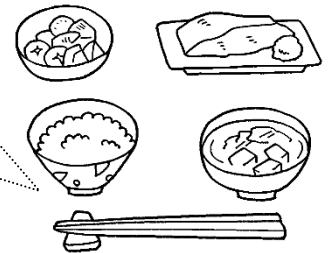
<茶わんと汁わんの持ち方>



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>

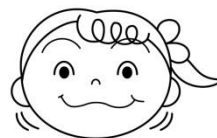
ごはんは左、汁物は右、おかずは、向こう側に置きます。箸は、箸置きに置きましょう。



<食べ方>

◎もぐもぐさん

×くちゃくちゃさん



見た目が汚く、不快な音がするので、かむときは口をとして食べるようにしましょう。

<食べる時の姿勢>



守れていますか？

- 背中中は、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。



せつぶん 節分のメニューを紹介します



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（^や ^か ^{ひいらぎいわし} 柊 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、「魔を滅する（^ま ^{めつ} ^{まめ} 魔滅）」ことからと言われます。

2月3日の給食は、鰯と大豆を使ったメニューです。今月の給食便りでは、給食で提供するいわしの蒲焼丼とうぐいすきなこ豆、および本郷小の定番メニュー・つみれ汁のレシピを紹介します。

☆いわしの蒲焼丼

●材料（1人分）

米	70.00	g
米粒麦	5.00	g
水	0.00	g
いわし開き	1.00	枚
酒	0.50	g
塩	0.10	g
しょうが	0.50	g
片栗粉	7.00	g
揚げ油	5.00	g
水	8.00	g
砂糖	4.00	g
酒	1.00	g
こいくちしょうゆ	6.00	g
みりん	2.00	g
しょうが汁	1.00	g

たれ

●作り方

- ①米は、麦を加えて炊く。
- ②いわしは下味を付けて、水気をきってでんいしんをつけて揚げる。
- ③たれの調味料を加熱して熱いうちに②にかける。
- ④炊きあがったご飯にいわしをのせ、たれをかける。

☆うぐいすきなこ豆

いり大豆	10.00	g
砂糖	6.00	g
水	2.00	g
うぐいすきなこ	1.00	g

- ①砂糖と水を加熱する。
 - ②①に大豆ときなこをいれて火を止め、素早く攪拌して豆のまわりにシロップをからめる。
- ※ふつうのきなこや、黒ゴマなどでもおいしいです。

☆いわしのつみれ汁

●材料（1人分）

たら すり身	15.00	g
鱈 たたき身	15.00	g
★たまご	3.00	g
ねぎ	5.00	g
にら	2.00	g
しょうが	0.80	g
赤みそ	1.50	g
三温糖	0.15	g
酒	0.20	g
塩	0.10	g
でんいしん	0.80	g
水	90.00	g
だし昆布	0.50	g
宗田厚削り	1.50	g
にんじん	5.00	g
はくさい	30.00	g
絹ごし豆腐	25.00	g
こいくちしょうゆ	1.00	g
うすくちしょうゆ	1.50	g
酒	1.00	g
本みりん	0.75	g
塩	0.65	g
万能ねぎ	5.00	g
こまつな	10.00	g
ねぎ	15.00	g
にら	15.00	g

●作り方

- ①A をよく練り混ぜておく。
- ②B でだしをとる。
- ③②に野菜を入れて煮、①を丸めながら入れる。
- ④調味し、仕上げに万能ねぎ～にらを加える。