2月給食だより

R3（２０２１）年2月号

寒さの厳しい２月を迎えます。コロナウイルスやインフルエンザなど感染症にも注意が必要です。予防として手洗い、うがいをしっかりすること、また空気が乾燥しているとウイルスが増殖しやすくなってしまいます。濡れタオルを室内に干したり加湿器をつけて湿度を上げることが大切です。給食室でも普段以上に細目な手洗いを励行しています。

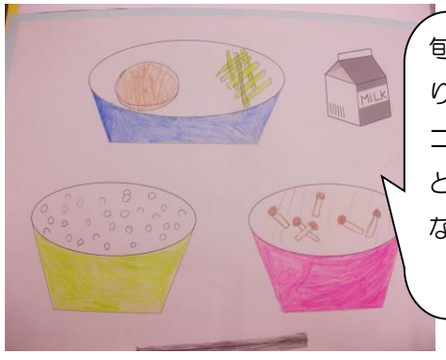
給食室では、宗岡小の子供達になるべく温かい料理を食べてもらえるよう、調理方法や配缶時間を工夫しています。献立も、旬の野菜をたっぷり使ったメニューや体の温まるメニューを実施する予定です。

また、今月は節分やバレンタインにちなんだ行事献立や６年生が考えてくれた献立も実施します。お楽しみにしてください♪

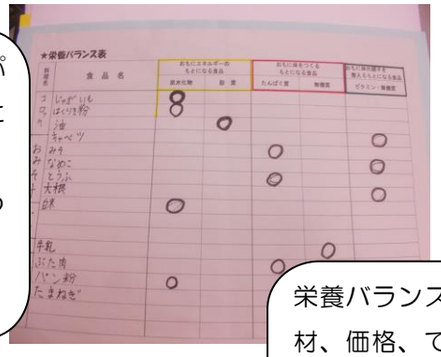
６年生の考えた献立が給食で登場　第二弾!!

１１月に６年生の家庭科で給食の献立を考える授業を行いました。１月にもその考えた献立が登場しましたが、２月にも登場します。

児童が考えた献立原案を写真にて紹介します。



旬の大根をたっぷり使ったみそ汁とコロッケです。とても、美味しそうな献立ですね♪



栄養バランス、旬の食材、価格、てづくりのもの、作業量など、様々なことを考え献立を作成してくれました。

「冬でも元気もりもり給食」白菜ちりめんと唐揚げは人気メニューですね♪

旬の話題（日本の食文化に触れてみよう！）

● 節分　の　ひみつ

節分に鬼を追いはらうために、豆のほかにイワシが使われます。

なぜでしょうか？

①かみつくから

②トゲがあるから

③くさいから

答えは、③の　くさいから　です。節分には、鬼を追いはらうという意味で、焼いたイワシの頭やヒイラギの葉を家の玄関などにさしておく習慣があります。これは、イワシの頭がくさいもの、嫌われるもので鬼を追いはらうと考えられているためです。イワシは昔から身近な魚であったことから利用されました。鋭いトゲがあるヒイラギの葉と、焼いたイワシの頭とを組み合わせたものを「ひいらぎいわし」「やいかがし」といい、魔よけとして使われます。

イワシは、しらす干しや田作りなど様々に加工され、骨や頭ごと食べられる魚です。たくさん食べて、鬼（＝病気）に負けない強い体をつくりましょう。

～節分献立　レシピ～

鰯の梅肉揚げ

＜材料＞５人分

いわし	４０ｇ５切れ	しょうゆ	１０ｍｌ（小さじ２）
梅肉	１５ｇ	でんぷん	２５ｇ　（大さじ３弱）
酒	１０ｍｌ（小さじ２）	揚げ油	

＜作り方＞

① いわしは開いておきます。梅干は種を出して梅肉だけにし、たたいておきます。

② 梅肉と酒と醤油をよくまぜ、いわしにつけてそのまわりにでんぷんをつけ、からっと揚げます。

今年の節分は２月３日ではなく、１２４年ぶり２月２日になります。そのため、２月２日に「節分献立」が登場します。

「鰯の梅肉揚げ」は、いわしの臭みを梅の香りで消しておいしく食べられる立春献立です。