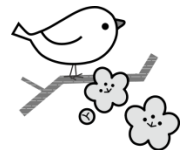


2月給食だよ!

R4(2022)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、うがいをしっかりとすること、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こまめ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します

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。



「栄養バランス、旬の食材、価格、つくりのもの、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。どの献立も色彩豊かでとてもおいしそうでした♪

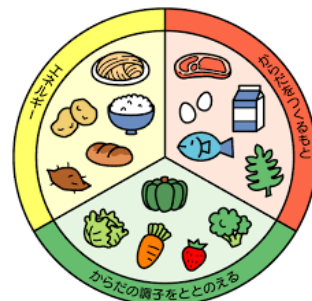
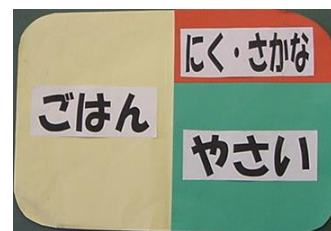
6年生が考えてくれた献立を残さず食べてくれると嬉しいです。

6年生が考えた献立が2月7日、15日、18日、28日に登場します。

3色の食品群の比率バランスは?

栄養バランスに関しては、量も大切です。下のイラストはお弁当を例にした比率バランスを表しています。お弁当の半分は主食、もう半分はおかずの割合で、肉などの主菜の2倍量の野菜を食べるようにすると、比率バランスは非常に良い状態になります。

ごはん：肉・魚：野菜＝3：1：2 ⇒



給食委員会による給食集会の取組

1月14日(金)の朝会にて給食委員による発表を行いました。新型コロナウイルス対策から、今年度は動画による発表です。事前に、給食クイズの作成、調理委員さんへインタビューを行い動画を作成し全学年へ給食について詳しく伝えることができました。5、6年生の給食委員さん大変がんばりましたね。



混ぜる仕事も、重労働です。



くっつかないように注意して揚げます。



大きい鉄窯で、「炒める・煮る・ゆでる」などの調理をしています。

～節分献立 レシピ～

鯛の梅肉揚げ



節分



<材料>5人分

いわし	40g 5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。



せりご飯

<材料>5人分

精白米	350g (カップ2半)	せり	75g (1.5cmカット、ポイル)
鶏もも肉	40g (干切り)	たけのこ	50g (短冊切り)
にんじん	50g (干切り)	酒	15ml (大さじ1)
三温糖	10g (大さじ1弱)	うすくち醤油	35ml (大さじ2強)
サラダ油	5ml (小さじ1)	水	米の1.2倍ー調味料の水分量

<作り方>

- ① 鍋に油を入れ、とりにくやにんじん・たけのこを炒め味付けをして味をしみこませます。
- ② ①のつゆをしぼってはかり水と合わせていつもと同じ水の量になるように入れてご飯を炊きます。炊き上がったところにせりを加え混ぜて蒸らします。

