

2月 給食だよ!

令和元年度 第10号
川口市立里小学校

毎日寒さの厳しい日が続きますが、2月4日には立春を迎え、暦の上では春を迎えます。インフルエンザがまだまだ心配ですが、しっかりと食事をして丈夫な体をつくりましょう。

食事のあいさつの意味を知ろう!

食事のあいさつってどんな意味があるの?

かかわった人や命への感謝が込められているよ

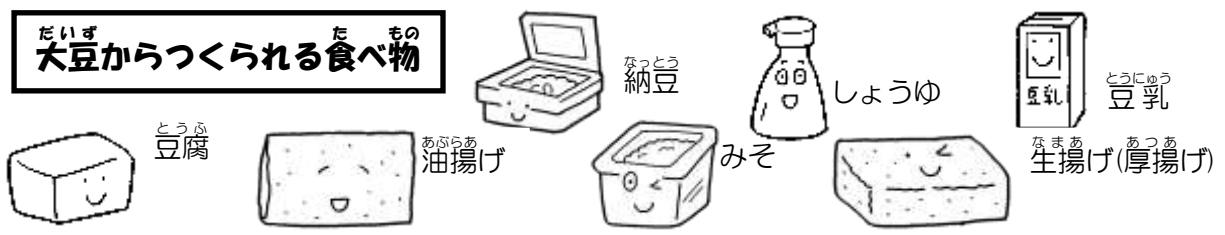
いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

今月の行事 **節分**

どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

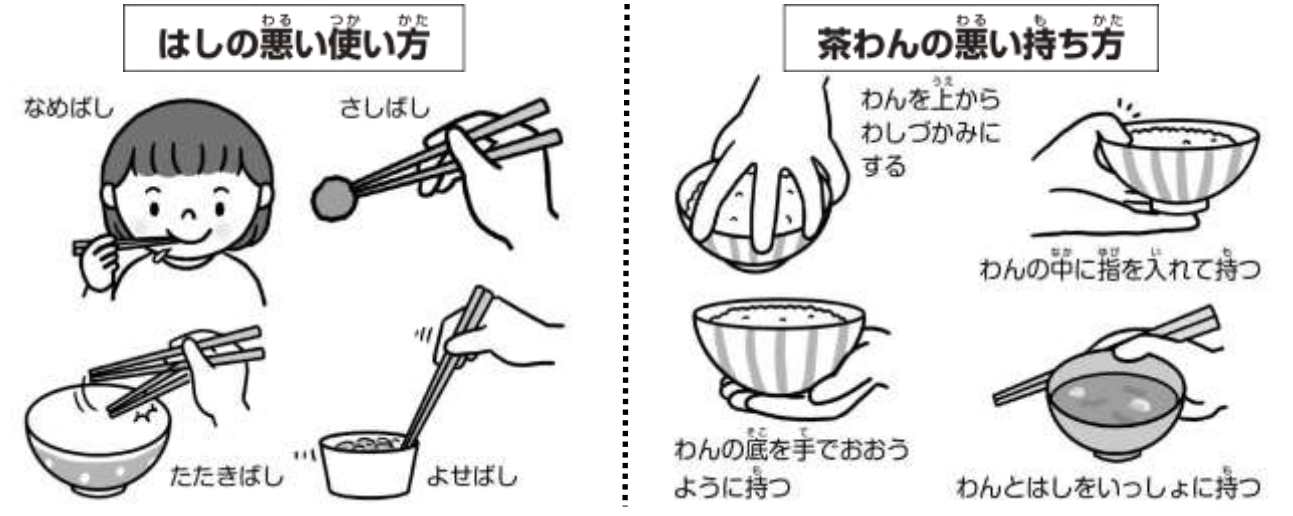


2月の給食目標

日本の伝統的な食事や文化について知ろう

毎月19日は **食育の日**

はしや、食器の使い方を気をつけよう!



☆給食のレシピを紹介します☆

【のっぺい汁】体が温まる具たくさん汁物です。

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	60g
だいこん(いちょう切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	40g
ごぼう(半月切り)	10g
れんこん(いちょう切り)	20g
ながねぎ(小口切り)	30g
さといも(厚めいちょう切り)	60g
こんにゃく(色紙切り)	40g
油揚げ(短冊切り)	15g
だしのもと	4g
塩	小さじ1/3
こいくちしょうゆ	小さじ4
片栗粉	小さじ1
水	500cc

- 作り方
- 1 さといもは下茹で、油揚げは油抜きをしておく。
 - 2 鍋に分量の水を入れ加熱し、鶏肉を加える。
 - 3 ながねぎ・油揚げ以外の具材を加え、やわらかくなるまで煮る。
 - 4 ながねぎ・油揚げを入れ、調味料で味をつける。
 - 5 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

大量調理のレシピになりますので、味付けは調整してください。

