

# 2月 きゅうしょくだより

令和4年度 2月号 志木市立志木第二小学校

更に寒さの厳しい2月を迎えます。この時期、給食室は冷え込みが厳しく、野菜を洗う手や調理をする手がかじかみ、作業の妨げになります。しかし、給食室では志木二小の皆さんになるべく温かい料理を食べてもらえるよう、調理時間や配膳時間を工夫しています。献立も、おでんやカレー、麺やスープなど体が温まるメニューを予定しています。また、節分やバレンタインにちなんだ行事献立もあります。お楽しみに♪



## 2月3日は 節分

今年の恵方は「南南東」



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



### 大豆のヒミツ…

豆まきといえば大豆。大豆には栄養がたっぷりと言われていますがどんな栄養があるのでしょうか。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。

みんな大豆のなかま！

豆乳

がんもどき

豆腐

納豆

みそ

きな粉

おから

こおり豆腐

しょうゆ

厚揚げ

豆類は嫌いな子も多いようですが、栄養たっぷりです。ぜひ、積極的に食べてみましょう！

## 朝こそ！ごはんをしっかり食べよう！

どの時期でも朝ごはんを食べることは大切です。

しかし、特に寒い時期や風邪が流行しやすい時期は食べることで自分の体温を上げ、寒さを防いだり、免疫力を高めることができます。また、寒いときは温かいスープなどで体を温めることができます。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人はそのまま継続して、できていない人は少し早起きをして食べやすい物から食べる習慣を身につけられるといいですね。

**朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい！**

**朝ごはんを食べないと…**

**脳**のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

体が冷え、だるくなる。

腸を刺激し、便秘を防ぐ。

だら～ やる気がおきず、イライラしやすくなる。

太りやすくなる。

## レシピ紹介 ～海苔の佃煮～

給食に海苔の佃煮を出すと、ごはんの残量がいつもより少なくなり返ってきます。スーパーでも売られている海苔の佃煮ですが、一手間かけて手作りしてもおいしいので紹介します♪

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 【3人分 分量】          | 【作り方】                         |
| ・刻み海苔 5.4g        | ①刻み海苔でなく焼きのりを使う場合は、細かくちぎっておく。 |
| ・水 大さじ2 (30g)     | ②海苔を焦げないように調味料で煮る。            |
| ・三温糖 小さじ1 (3g)    |                               |
| ・しょうゆ 小さじ2弱 (10g) |                               |
| ・酒 小さじ1弱 (3.5g)   |                               |
| ・みりん 小さじ1/2 (3g)  |                               |



## 2年生のさつまいも、おいしくいただきました！

2年生のさつまいも作りは、去年5月から始まりました。草むしりや水やりを頑張ったおかげで大きくとても立派なさつまいが収穫できたので、1月の給食でみそ汁に入れて提供しました。2年生は一生懸命育てたのでいつも以上においしく感じていた様子でした。

