



令和3年2月19日
2月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 山本 貴子

非常事態宣言が延長になり、2月も半ばに差し掛かりました。今年度の給食も残りわずかになります、三学期終了まで、元気に乗り切りましょう。

先月中旬、給食委員さんに協力してもらい、リクエストメニューのアンケートをとりました。投票結果は以下の通りです。人気メニューは、3月の給食に反映させます。直筆のアンケート結果を見てみると、副菜部門のサウピカンサラダは、「揚げたイモをのせたサラダ」と、料理名は分からなくても、どのような料理かを説明してくれていました。「サウピカン」とは、じゃがいもを細く切って揚げたものを、サラダにかけて一緒に食べる、ブラジル料理です。家でも野菜サラダと市販のポテトチップで作ることができます。試してみてください。

「アップルトースト」は杉並区で定められた「パンの使用日」の都合により、今回は断念します。作り方を載せておきますので、家で作ってみてください。また、「豚汁」は校外学習の日に設定されていますが、現2年生は来年以降も食べられますので、ご安心ください。

<リクエスト給食の発表>

【主食部門】

1. きなこ揚げパン 106票
2. キムチチャーハン 55票
3. 肉うどん 31票
4. スパゲッティミートソース 9票
5. アップルトースト 4票

【主菜部門】

1. 鶏肉のハーフ焼き 88票
2. コロッケ 87票
3. チーズオムレツ 11票
4. マカロニグラタン 7票
5. ホキの千切ソース 5票

【副菜部門】

1. じゃこサラダ 135票
2. サウピカンサラダ 50票
3. パリパリサラダ 25票
4. いそあえ 4票
5. 何でも千切りサラダ 3票

【汁物部門】

1. ポタージュ 120票
2. ワンタンスープ 74票
3. 吉野汁 13票
4. 豚汁 4票
5. コーンシチュー 3票

アップルトースト

<材料>2人分

- ・食パン6枚切り 2枚
- ・バター 10gくらい
- ・りんご 1/3個
(紅玉がおススメです!)

- ・グラニュー糖 8g
- ・シナモン 0.1g(少々)
(シナモン0.6gは
小さじ3割くらいです。)

<作り方>

1. リンゴは種を除き、皮がついたままイチョウ切りにする。りんご、バター、グラニュー糖、シナモンをまぜて、耐熱容器に入れ、ラップをふわりとかけて、しんなりするまで、電子レンジにかける。
2. 食パンに1を満遍なく載せて、オーブントースターで焼いたら出来上がり。



【デザート部門】

1. 白玉フルーツポンチ 108票
2. 冷凍みかん 47票
3. 豆乳アイス 43票
4. ハーゲンダッツ 32票
5. みかん 11票



<図書とのコラボ給食～ビブリオカフェ～>

2月15日～19日はビブリオカフェです。ビブリオとは、本を意味しています。国語科の石崎先生、学校司書の飯村先生が選んでくださった「課題図書」に登場する料理を給食で出しています。栄養士も便乗してキャッチコピーを考えましたが、どうしても長くなってしまいます。誰かの心に刺さると嬉しいです。

① 妖怪アパートの幽雅な食卓・・・にくだんご、キャベツフレンチ(人参のお花)

「るり子さんは、手だけでも素敵だ。」大切なのは心。

② 思い出のマーニー・・・ブラウンシチュー、手作りパン

愛ってなんだろう、と悩んだとき、「無償の優しさ」をくれたのは誰でしたか？

③ 窓際のトットちゃん・・・のりの佃煮、卵焼き、山のものキンピラ、もやしと小松菜の梅おかかあえ

「君は、本当は、いい子なんだよ！」多様性とは。

④ リバウンド・・・ハンバーガー、フライドポテト

理解することはできないけれど、尊重して、そばにすることはできる。

⑤ そして、バトンは渡された・・・餃子、生姜御飯、具だくさん味噌汁、りんご

「かつ丼じゃないんだ。」

受験当日は食べる羽目になると思っていた。

「まさか。そんなの食べたら胃もたれするよ。」 ※本文から引用



<防災について>

2月13日夜、大きな地震が起こりました。いつ何時、自然災害に見舞われるか分かりません。災害時の救助や避難しないで済む場合の食料や生活物資の備蓄を普段からしておきましょう。非常食ならば、火を使わなくても食べられるものが便利です。乾パン、缶詰、チョコレートなどが良いでしょう。飲料水は、500ミリリットルのペットボトル1～2本は最低必要です。3.11 東日本大震災の時は、食料が手に入りにくい状況になりました。以前紹介した「ローリングストック法」も実践してみてください。

参考 HP：杉並区防災 <https://www.city.suginami.tokyo.jp/anzen/saigai/sonae/index.html>

神奈川県警察 <https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mese5022.htm>

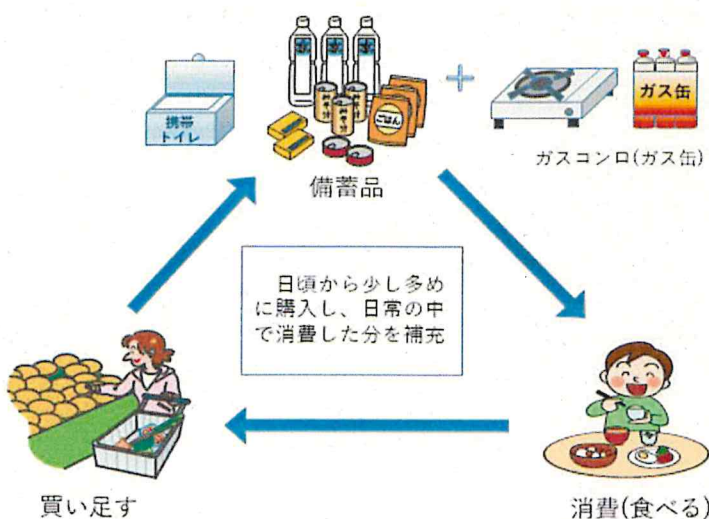


非常用持ち出し品

チェックシート

貴重品	生活用品	
<input type="checkbox"/> 現金 (小銭を含む)	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> 身分証明書	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 笛
<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 通帳	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 証書類 (運転免許・健康保険証)	<input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 救急用品(常備薬)	<input type="checkbox"/> ビニールシート・保冷シート
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> ガムテープと油性ペン
<input type="checkbox"/> 鍵	<input type="checkbox"/> 眼鏡(コンタクト)	<input type="checkbox"/> 雨衣
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情報収集用品 ※乳児や高齢者がいる場合		
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 粉ミルク(母乳食)
<input type="checkbox"/> 携帯用充電器 (中継・バックアップ)	<input type="checkbox"/> オムツ	<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 連絡先 (家族・親戚・知人)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 常に持ち出しやすい場所に置いておきましょう！



※訂正とお詫び
食育だより1月号の内容で、「油麩」が作られたのは「登米地方」です。誤植の件につきまして、お詫び申し上げます。

