



いただきます!

令和2年 2月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

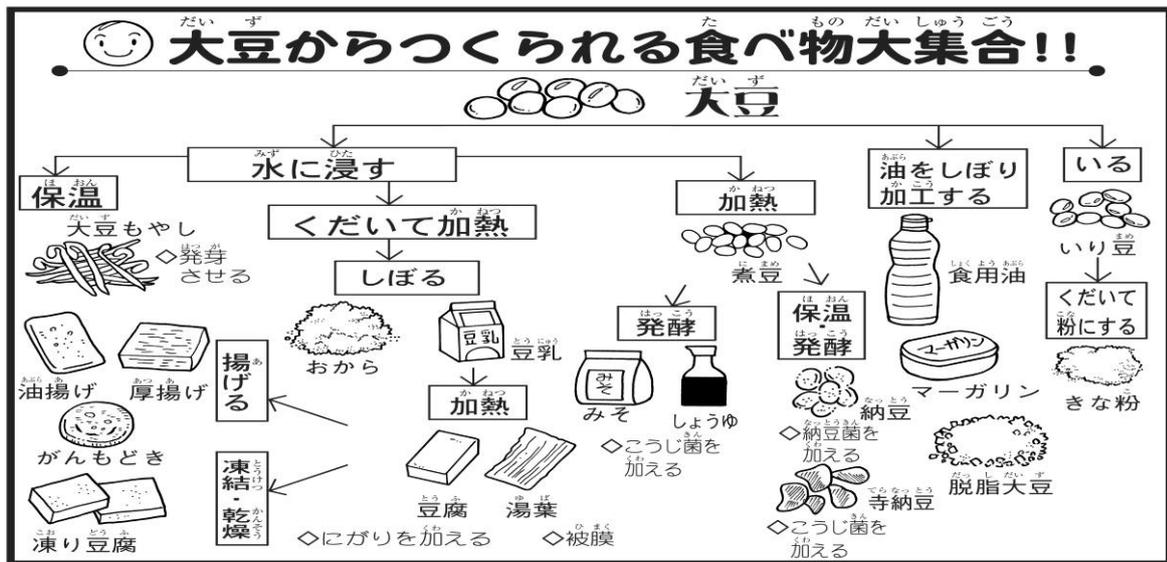
2月3日は節分です



暦の上では、もう春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。特に朝の寒さは厳しいですが、体を温めるスイッチを入れるためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

2月3日は「節分」です。節分といえば「豆まき」。節分は、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、一年の無病息災を願う行事です。昔から、豆は「魔滅（“魔”は悪いもの、“滅”はなくすことで、悪いものをなくすという意味）」に通じ、鬼（邪気＝病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。給食でも節分にちなんだ料理（節分ごはん、いわしのさんが焼き）を出します。

変身上手な大豆



今月の給食から...

せつぶん 節分ごはん

【材料（4人分）】

こめ 210g 米粒麦 40g 酒 小さじ1弱 塩 ひとつまみ しょうゆ 大さじ1/2
ちりめんじゃこ 20g ぶり酒 少々 大豆 30g 揚げ油 青のり(もみのりでも可) 少々

【作り方】

- ①米をとぎ、麦も入れて浸水し、調味料も加えて炊く。
- ②ちりめんじゃこは、酒をふって、から炒りする。
- ③大豆は、戻してからやわらかく茹で、水気を切って素揚げにする。
(家庭では、水煮大豆を使用すると手軽です)
- ④炊きあがったご飯に、じゃこ、大豆を混ぜ込み、青のりをふる。





全国学校給食週間中のメニュー紹介

1月24日～30日は全国学校給食週間でした。杉四小でも、給食にまつわる様々なメニューをとり入れました。



《1月24日(金)》

二色おにぎり(塩むすびにのり・わかめ) 牛乳
鮭の塩焼き 豚汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ

日本で最初の給食は、「おにぎり(塩むすび)・塩鮭・漬物」だったそうです。現在は、おかずの種類も豊富になりました。おにぎりは、子供園もある日だったので、全部で760個もにぎりました。

《1月27日(月)》

麦ごはん 牛乳 くじらとじゃがいもの東煮
野菜のごまじょうゆ和え ごぼうとわかめのみそ汁

先生方からは、「懐かしい！」と声上がるくじら。じゃがいもも揚げて混ぜました。ボリュームもあり、甘辛の味つけで、子どもたちにも食べやすかったようです。



《1月28日(火)》

手作りきなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮
フルーツのヨーグルトかけ

昔から人気の揚げパン。杉四小では、なんと生地からの手作りです！この日も揚げパンは、やっぱり大人気でした。



《1月29日(水)》

麦ごはん 東京牛乳 とびうおのハンバーグ
小松菜のおひたし もずく入りみそ汁

東京都の食材を取り入れた献立です。とびうおは八丈島から産地直送されたもの。おひたしの小松菜が都内産。牛乳も都内産の東京牛乳にしました。



東京牛乳の方が好きな人、いつもの方が好きな人、好みが分られました。



《1月30日(木)》

ビーンズカレーライス 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ
りんご

昭和51年に米飯給食が始まってから、給食の定番となったカレーライス。今でも人気は衰えていません。

