

# 2月 給食だより



令和5年 2月号  
江戸川区立篠崎第四小学校  
学校長 国分 靖  
栄養士 鈴木 亜実

2月は冬から春へ季節が変わる「節分」と「立春」があります。春とはいえ、2月は1年で1番寒くなる時期です。栄養のあるものをしっかり食べて感染症やインフルエンザなどに気をつけて過ごしましょう。



節分は災害や病気などを『鬼』に見立て追い払い、新しい季節「春」を迎える行事です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の1つです。そのまま食べるだけではなく、様々な食品や調味料の原料として重宝されています。



大豆の栄養

- 体をつくるたんぱく質
- おなかの調子を整える食物せんい
- 免疫力を高める

大豆レシチン など...

## 今月の給食目標：衛生に気をつけよう



食事の前の手洗い・アルコール消毒や、給食当番の身支度はきちんと確認できていますか？手洗いや身支度等の準備は、感染症予防として自分や友達を守るためにとっても大切なことです。今一度、手の洗い方や準備の仕方を見直しましょう。

### 給食当番の約束

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- ぼうしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- はくい 白衣のボタンはとめましょう
- つめをみじかくきりましょう

### 準備の仕方

- ①机の上を片付けます。
- ②石けんを使って手を洗い、ハンカチで拭きます。
- ③アルコール消毒をして、手になじませます。
- ④ランチョンマットをしいて、呼ばれるまで静かに待ちます。

### きゅうしょくのやくそく

### 食事中・片付け方

- 前を向いて、正しい姿勢で食べます。
- おしゃべりしないで、静かに放送を聞きます。
- 自分の食器類は自分で片付けます。

きゅうしょく しょうかい  
★給食の紹介★

きょうどりょうり しずおかけん  
郷土料理 ～静岡県～

【黒はんぺんフライ】静岡県で“はんぺん”といえば、「黒はんぺん」のこと。

サバ・アジ・イワシなどのすり身を茹でたもので、一般的な白いはんぺんとは見た目も食感も違います。

黒はんぺんにパン粉をつけて油で揚げた『黒はんぺんフライ』は今でも地元で人気の郷土料理です。



【国清汁】伊豆韮山にある天狗伝説発祥の『国清寺』の修行僧が食べていた、

600年の歴史がある郷土料理。野菜をたくさん使ったみそ汁です。



★「さくらえびのふりかけ」を提供します★

さくらえびは静岡県駿河湾でしか漁獲が認められていない貴重なえびです。

さくらえびを保護するために、漁獲できる時期が決められており、漁が解禁されていても

漁獲できる時間や漁獲量が決められているため、高級な食材とされています。



せかい りょうり  
世界の料理 ～イギリス～



【シェパードパイ】「パイ」はイギリスを代表する伝統料理。

イギリスではパイ生地を使っていなくても、何かでふたをして焼いたり蒸したりしたものを「パイ」と呼びます。

「シェパーズパイ」は“羊飼い”を意味するパイでラム（羊の肉）とマッシュポテトで作ります。

給食では豚肉を使って作ります。



【スコッチブロス】イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理。

肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスープ。

がつ しゅん しょくざい た  
～2月の旬の食材を食べてみよう！～

な はな  
菜の花



はくさい  
白菜



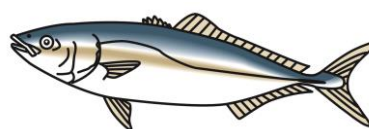
みすな  
水菜



いよかん



ぶり



わかさぎ



春を告げる代表的な野菜で、特有のほろ苦さとみずみずしい食感が特徴。体の調子を整えてくれるβ-カロテンとビタミンCが豊富です！

体長約15cmほどで丸ごと食べられるので、たんぱく質やカルシウムの補給に最適！カルシウムの吸収を助け、味覚を正常に保ってくれる亜鉛も含まれています。

ねんせい きゅうしょく し  
～6年生セレクト給食のお知らせ～

2月14日、16日、2回に分けて6年生を対象としたセレクト給食を行います。黙食が続いていますが、残り少ない小学校の給食時間を楽しく過ごしてもらえると嬉しいです。

※メニューは2月の献立表をご覧ください。セレクト給食のみで使用する食材は( )をつけて記載しております。

◆給食費の引き落とし日のお知らせ

2月の給食費の引き落としは2月24日（金）です。今年度最後の引き落とし日となります。口座残高のご確認をお願いいたします。

