

給食だより 2月



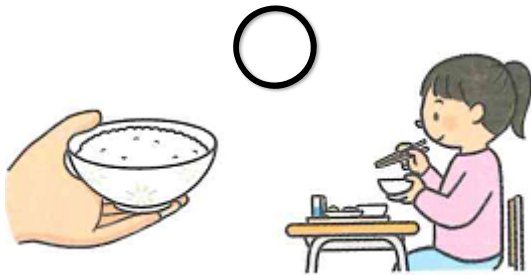
日和山小学校
2月号

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日は続きます。

年度末にさしかかり、進級や進学ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

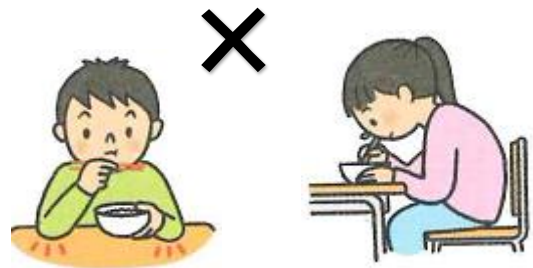
～～食器を持って食べよう!!～～

食器をきちんと持つことも、食事のマナーのひとつです。食器をきちんと持つと、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。見た目も美しく見えます。良い食べ方を身に付けるようにしましょう。



・食器をきちんと持っている。

・食器を持ち、姿勢よく食べる。



・食器は持つが、ひじをついている。

・食器を持たずに、前かがみで食べている。

福はうち、鬼は外!



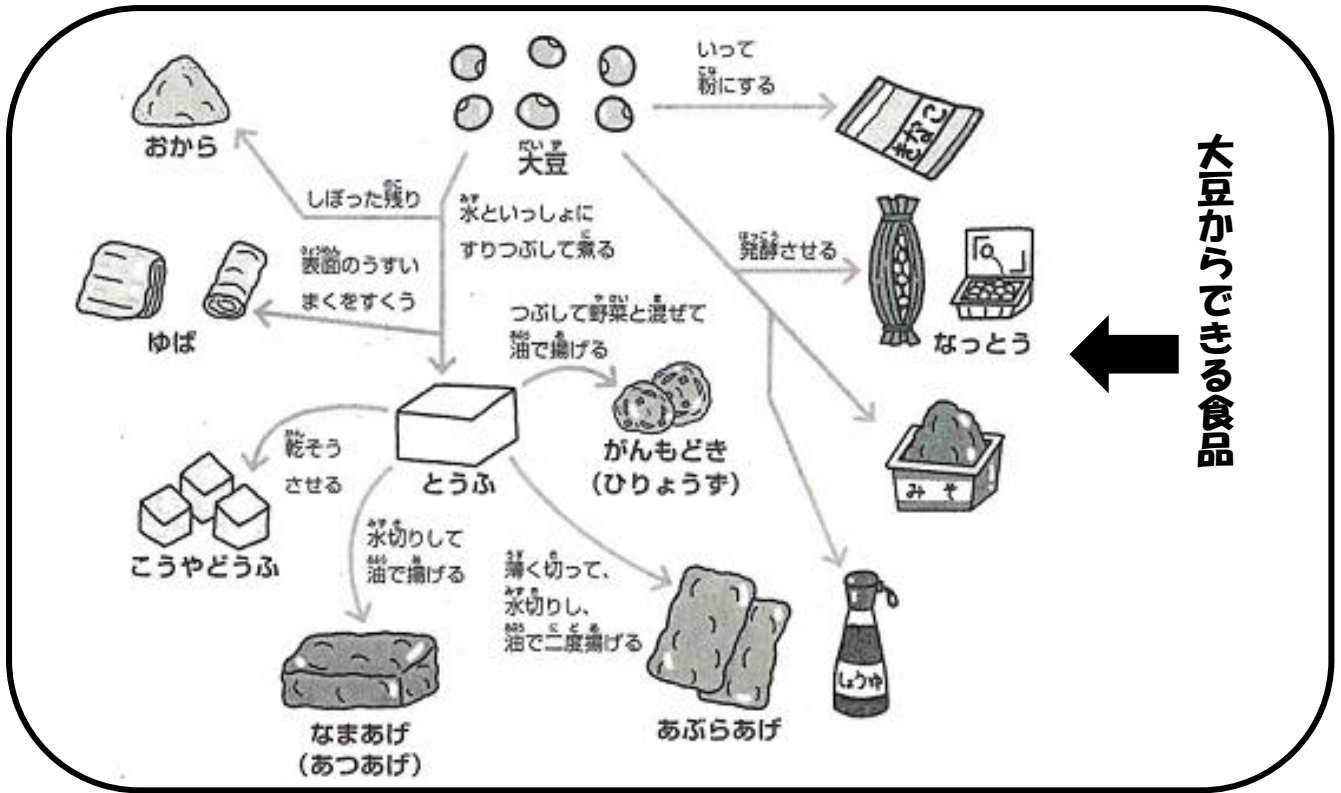
豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。

これは豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は、「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や脂質、ビタミンやミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままで食べることができません。そこで加工して様々な大豆加工製品が作られています。

大豆がとれる食品



スキージ

給食メニュー

材料 4人分

- 豚肉スライス・ 60g
- 酒・・・・小さじ1
- さつまいも・・・・100g
- 大根・・・・100g
- にんじん・・・・20g
- ごぼう・・・・20g
- 生しいたけ・・・・12g
- 豆腐・・・・100g
- つきこんにゃく・・・・60g
- ねぎ・・・・30g
- だし汁・・・・800CC
- みそ・・・・大さじ2

作り方

- 1 さつまいもはいちょう切り、大根とにんじんは短冊切り、ごぼうは笹がきにして水にさらす。しいたけは薄切り、豆腐はさいの目にする。つきこんはゆでる。ねぎは斜め切りにする。
- 2 豚肉は1cmに切り、酒をふる。
- 3 鍋にだし汁、にんじん、大根を煮る。
- 4 豚肉、ごぼうを加える。
- 5 豆腐とさつまいもを加える。
- 6 具材が煮えたら、みそ、生しいたけ、ねぎを入れ、ひと煮たちする。

上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地です。スキージは、スキーの演習中に食べていた味噌汁が原型となったもので、大根、にんじんは短冊切りでスキーの板を、つきこんはシュプールを表しています。

昔は、体を温める脂肪分として、ウサギの肉を使っていたようですが、今は豚肉を使っています。

