



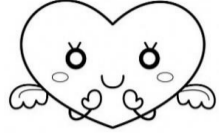
食育だより



令和5年2月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「楽しく食べよう」



2月3日は節分です

家族みんなで恵方巻きを食べたり、豆まきをしたりして、「フク」をよびこみ、「オニ」をおいはらおう！



節分と「豆」

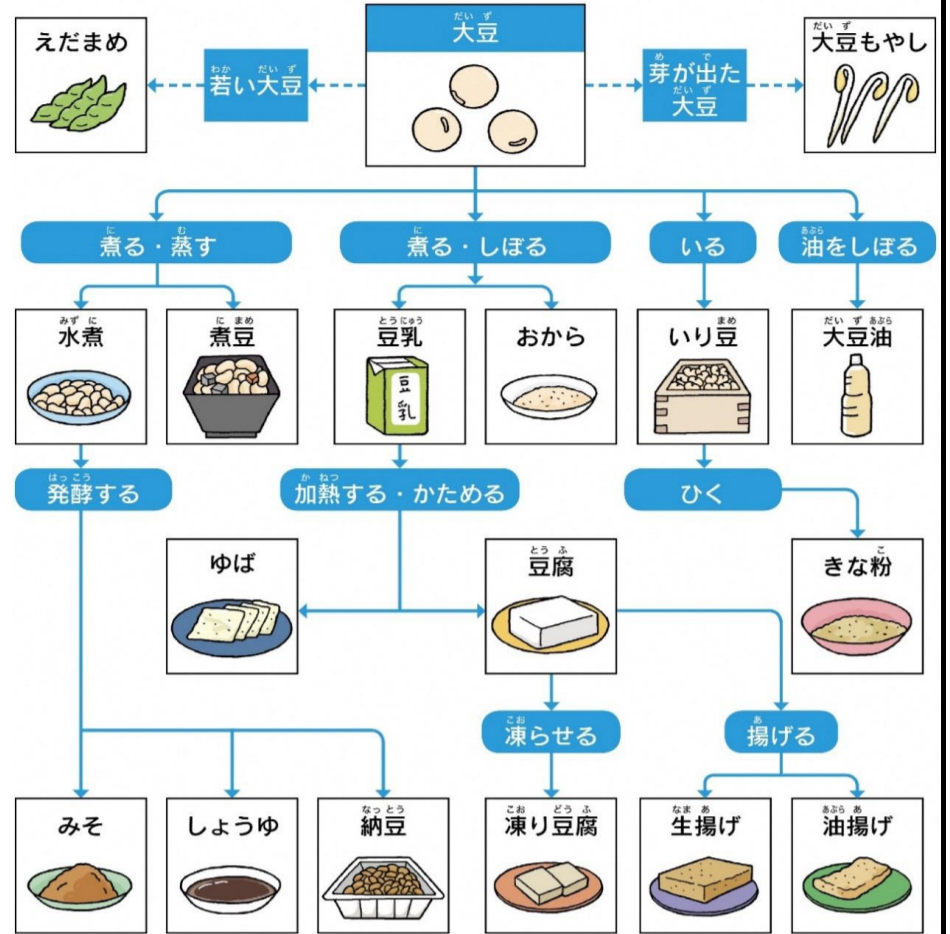
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



学校給食レシピコンテスト 入賞メニューが登場！

1月の給食に学校給食レシピコンテスト入賞メニュー2品が登場しました。鶴田小学校の仲間が考えてくれたメニューの味はいかがだったでしょうか？今回は、受賞した2人のインタビューを紹介します。

学校給食レシピコンテストは来年度も開き予定ですので、ぜひみなさんも参加してみてください。

優秀賞 シャケじゃが

6年1組 西澤 聖和 さん

1月16日(月)

- ごはん持参
- とんかつ
- シャケじゃが
- たらじる
- りんご
- 牛乳



最優秀賞 青盛・和チャウダー

6年3組 赤石 歩希 さん

1月26日(木)

- こめこパン
- ミートオムレツ
- コールスロー
- 青盛・和チャウダー
- 給食週間デザート
- 牛乳



賞状と副賞も
もらったよ！

工夫したところ？

簡単に作れる料理をめざして、作業工程を少なくしたところ
です。

食べてみた感想を教えてください！

じゃがいもとサケの相性がばつぐんで美味しかったです。あたたか
ためてもさめても美味しいので、やみつきになります。

作ってみてどうだった？

簡単にできたとし、初心者でも気軽にできました。お弁当や作り置きに
いいと思います。

メニューを思いついたきっかけ？

自分の好きな物がシチューなので、シチューみたいな物を作ろう
と思いました。

工夫したところ？

1つのなべで簡単にできるようにしたところと、長いもの食感を残す
ために長いもだけ大きく切ったところと。

最優秀賞ときいた時の感想を教えてください！

まさか最優秀賞になると思わなくてびっくりしたけど、がんばって
作ったので、美味しく食べてほしいです。

災害にそなえよう！

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるもの
などを多めに備蓄しておきましょう。

2月27日の給食には、救給カレーがです。ふだんから、災害食を体験
しておくことも災害時へのそなえになりますよ。

見直そう！

食品の備蓄

食品の賞味期限や量を
確認しましょう。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って
おき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定
量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、
災害時に食べ慣れているものが食べられます。

