



食育だより



令和6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。

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、受賞した齋藤さんのインタビューとレシピを紹介します。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 りんごたっぷり青森牛丼

6年2組 齋藤 優莉歌 さん

1月24日(水)

- ごはん
- りんごたっぷり青森牛丼
- パリパリづけ
- 小松菜のみそ汁
- 牛乳

作ってみよう! りんごたっぷり青森牛丼

【材料】(4人分)
 県産牛肉 150g
 サラダ油 小さじ1/2

★肉のつけじり
 大根 4cm
 りんご 1/4個
 生姜 1かけ (約15g)
 酒 小さじ1
 しょうゆ 小さじ5

★トッピング
 りんごの皮 グラニュー糖 小さじ1
 レモン汁 小さじ1/2
 白いりごま 小さじ1

【作り方】
 ①りんごの皮と実を分ける。
 ②大根・りんご・生姜をすりおろし、調味料とあわせて肉のつけじりを作る。
 ③牛肉をつけじりに約30分つける。
 ④りんごの皮をよく洗い、せん切りにする。バットに広げ、グラニュー糖をかけ、5~10分おいて水分を出す。
 ⑤りんごの皮をフライパンに並べ、弱火で加熱する。水分が飛んでやわらかくなったら火を止め、レモン汁をかけ、バットに広げて冷ましておく。
 ⑥熱したフライパンに油をひき、しる気を軽くのぞいた牛肉をいためる。中~弱火で熱し、肉の色が変わったら、つけじりを全て加え、強火にしていためあわせる。
 ⑦丼にごはんを盛り、⑥の牛肉と⑤のりんごの皮をのせ、ごまをふったら出来上がり!

メニューを思いついたきっかけ?
私が苦手な大根が入っていてもおいしいと思えるように、大好きな牛丼を作ろうと思いました。

工夫したところは?
りんごのあまにです!かわの水分がぬけるように、しっかりグラニュー糖をふりました。

作ってみてどうだった?
牛丼は簡単に作れたけど、りんごのあまには少し時間がかかったのが大変でした。

優秀賞と聞いたときの感想を教えてください!
とてもびっくりしました!母と一緒に考えたので、母も喜ぶだろうなと思い、うれしかったです!

災害にそなえよう!

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

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置き、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。

多めに備蓄

買い足す

食べる

災害時の調理に使える日用品

| | | | |
|-----------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| カセットこんろ・ガスボンベ | ポリ袋 | 使い捨て食器 | ラップフィルム・アルミ箔 |
| 電気やガスが復旧するまでの熱源になります。 | 水入れや調理などに使えます。 | 洗いものが減らせます。 | 皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。 |
| キッチンばさみ・ピーラー | ウェットティッシュ | 使い捨てポリエチレン手袋 | |
| 包丁がわりに使えます。 | 手や調理器具をふけます。 | 食材に直接触れずに調理ができます。 | |

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・びん詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃが芋や玉ねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。