

令和6年2月
宮原小学校
栄養士 松川英子

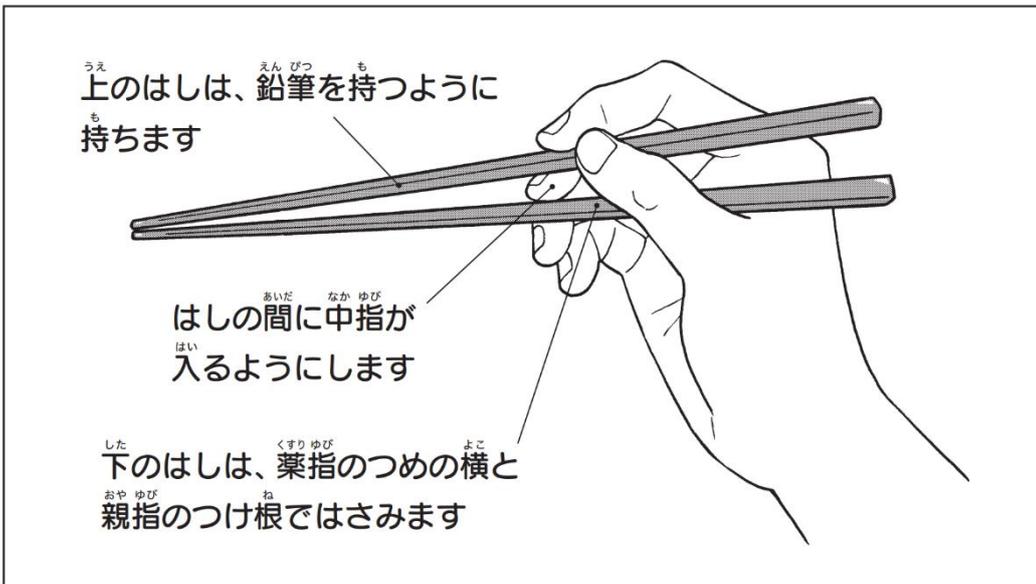
給食だより 2月

春一番の知らせも届き、春めいてきましたが、寒暖差で体調をくずしがちです。まだまだ、感染症も流行っているため、栄養バランスのよい食事を取り、生活のリズムを整えましょう。

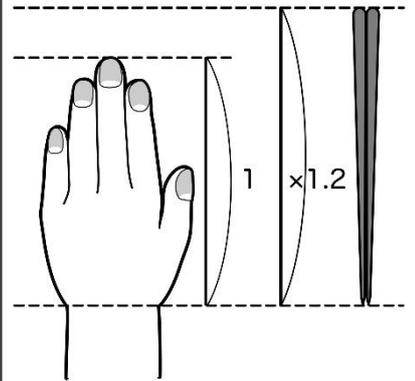
はしの持ち方を見直してみよう！

はしを正しく持つと、小さな豆がつまめたり、魚の骨をはずせたりと、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、一緒に食べている人も気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身に付けておきましょう。

はしの正しい持ち方

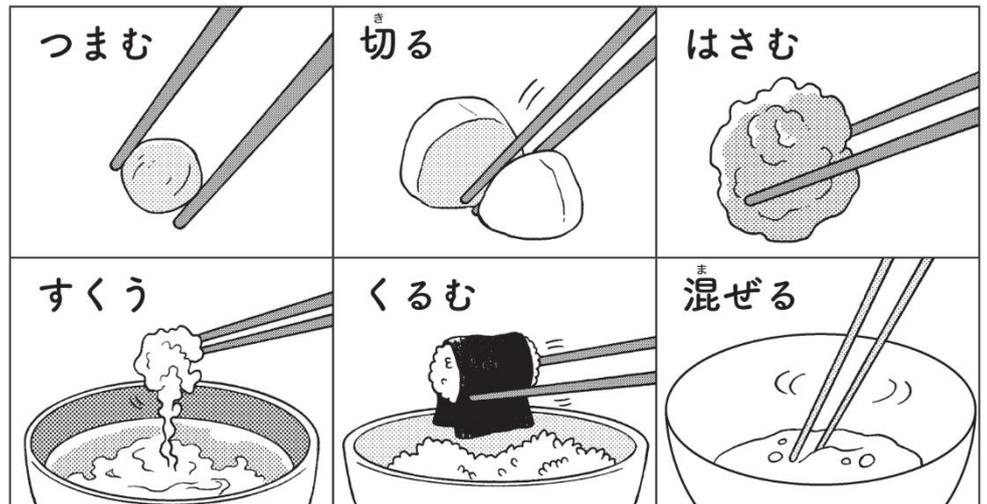


自分にあった
はしの長さのめやす



はしで できること

はしは、日本文化の一つです。はしを正しく持つことで、色々な使い方ができ、食事をスムーズに楽しくとることができます。



アレッタ

アレッタはブロッコリーとケールから生まれた新しい野菜です。つぼみ部分から葉、茎まですべて食べることができます。



ケールに比べて苦みがなく食べやすい野菜です。給食ではにんにくとベーコン、コーンと一緒にソテーにしました。

今回のアレッタはさいたま市西区の馬宮米部会のみなさんが栽培されたものを納品していただきました。馬宮米部会ではお米だけでなく、ブロッコリーやにんにく、れんこん、サツマイモなどの野菜も作られています。



給食物資選定委員会

2月7日(水)、来年度の給食物資を納入していただく業者を、保護者代表2名、校長、教頭、給食主任、栄養士の6名が委員として選定しました。今年度の食材の安全性、納品状況、鮮度等、適正な食材を納品していただいた11業者を継続し、八百屋1軒、肉屋1軒を新規に契約することが承認されました。

あぶらふ丼 【4人分】

鶏肉(小間)	60g
卵	120g
油麩	30g
生揚げ(角切り)	40g
玉ねぎ(うす切り)	140g
人参(いちょう切り)	80g
じゃがいも(いちょう切り)	120g
えのきたけ(3cm切り)	20g
グリーンピース	20g
三温糖	10g
しょうゆ	24g
みりん	2g
水	60g
サラダ油	4g

油麩は宮城県北部に昔から伝わる食材です。油で揚げているので香ばしさがあります。宮城県ではかつ丼のカツの代わりに油麩が使われているそうです。

【作り方】

- ① 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、人参を炒め水を加えて煮る。
- ③ じゃがいも、生揚げ、えのきたけを煮る。
- ④ 三温糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。
- ⑤ 食べやすい大きさに切った油麩を加える。
- ⑥ 卵を流しいれて、程よい硬さに煮る。
- ⑦ グリーンピースを加える。
- ⑧ ご飯にかける。

