



平成22年度
第10号
我孫子市立並木小学校



2月3日は節分です。まだまだ寒い日が続きますが、翌日の4日には「立春」となり、暦の上では春となります。寒い日が続いたり、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、しっかりと栄養と休養を取ってかぜなどをひかないように注意しましょう。

元気な体を作る3つのポイント♪

①運動

体を動かすと体力がつくだけでなく、血液めぐりがよくなるので、代謝機能が高まって体が冷えにくくなったり、栄養成分が効率よく体に利用され体を強くしてくれたりします。

また、適度に外に出ることで、寒さに体が慣れるので風邪をひきにくくなります。



②休養

夜更かしをせず十分な睡眠をとると、もともとある体の調節機能がしっかり働くので、かぜに対する抵抗力がつけます。



③栄養

体を作っているのは毎日の食事です。日々の食事に気をつけて、風邪をひきにくくしましょう。

◎ビタミンC

寒さなどのストレスを防ぎます。大根などの野菜や果物、さつまいも、ジャガイモなどに含まれています。

◎ビタミンA

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くういて、ウイルスが入るのを防ぎます。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれます。

◎タンパク質

体を作るとともに、体を温め、かぜや寒さに対する抵抗力を高めます。



2月の行事食・イベント献立

2月3日(木) 節分献立

節分の豆まきや、年の数だけ豆を食べる、という習慣は室町時代からあったそうです。節分とは、そもそも季節の始まりの日の前日のことです。新しい季節を迎える前に、悪いものを追い払おう、という意味を持っています。

この日は鬼が嫌がるといわれているイワシを焼き、甘く砂糖で味をつけた大豆を献立に入れました。

2月4日(金) 立春献立

節分の翌日は立春。暦の上では春になります。

そこで、魚へんに春とかく鱈の野菜あんかけと、今が旬の金柑を献立に入れました。金柑は民間療法として、せきやのどの痛みにも効果があるとされています。

2月14日(月) バレンタイン献立

バレンタインデーは、日本では今から40年ほど前の1970年ごろに定着してきたといわれています。外国から伝わったものですが、この日に女性が男性にチョコレートを贈る、などの習慣は日本独自のものだそうです。

給食ではデザートにココアプリンを出します。



給食レシピ*さんがやき



1月25日に作った千葉県の郷土料理です。給食では食べやすいように鶏肉を少し混ぜています。魚はイワシのすり身を使用したり、アジをたたいたものを使ったりします。

材料 (4人分)

いわしのすりみ	…170g
鶏のひき肉	…70g
生姜	…10g(小指の先程度)
長葱	…50g(1/4本)
たまご	…30g(1/2個)
塩	…0.5g(ひとつまみ)
しょうゆ	…2.5g(小さじ1/2)
みそ	…15g(大さじ1強)
酒	…10g(小さじ2)
片栗粉	…9g(大さじ1)

作り方

- ① 生姜・長葱はみじん切りにする
- ② 魚や肉と①、調味料をよく混ぜる
- ③ カップなどに入れてオーブンで焼く
(180℃15分程度。家庭のオーブンによって異なります)
*フライパンで焼いても作れます。

*お好みで、シソなどをのせてやいても魚の臭みが消えて食べやすくなります。

*給食の大量調理の分量を基にしています。量は上記の割合を参考にして作りやすい分量でつくってみてください。

お知らせ

並木小学校HPができました。給食室のページに毎日の給食の写真をのせているので、ぜひご覧ください。アドレス→ <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>