

# 給食だより

平成25年 2月 1日  
さいたま市立高砂小学校  
校長 小山 勝

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、寒さの厳しい日が続いています。かぜやインフルエンザがはやっていきますので、外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、1日3回、しっかりと食事とすいみんをとって、体調をくずさないように気をつけましょう。



## 『よくかんで食べていますか??』

給食では、かみかみメニューとして、毎月カルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を使っています。よくかむことで、あごが発達したり、むし歯を予防するしたりことができます。また、脳を刺激したり、肥満を予防したりする働きがあります。

あまりかまなくても食べることができるお菓子やパン、麺等を食べる機会が昔に比べて多くなりました。給食では、小魚や豆類、また海藻などを使用して子どもたちにかむことの大切さを伝えていきたいと思っています。食べ慣れていない子どもにとっては小魚や豆などはやはり抵抗があるようです。1月の献立で、子どもたちから人気が高かった「大豆のしゃりしゃり揚げ」のレシピを下にのせました。ご家庭でも、ぜひお試しください。

### ◇◆かむことの効果◇◆

- ① むし歯の予防    ② 消化吸収をよくする。    ③ 脳を刺激する。    ④ 肥満の防止



### ～かみごたえのある食べ物～

- ・せんいしつもの
- ・かたいもの



### 【2月の給食】

- ★2月18日(月)～22日(金)は、5・6年生が考えた献立が給食にです。楽しみにしてください。
- ★2月25日(月)・26日(火)は6年生のバイキング給食です。
- ★2月28日(木)は、高砂小学校そうりつきねんをお祝いしたお祝い献立です。

### 《献立紹介》 ～だいずのしゃりしゃり揚げ～

<材料(4人分)>

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ・だいず(レトルト) 120g | ・三温糖 18g  |
| ・薄力粉 18g        | ・しょうゆ 12g |
| ・さつまいも 180g     | ・水 10g    |
| ・揚げ油 適量         |           |

<作り方>

- ① さつまいもを素揚げする。
- ② 大豆に薄力粉をつけて揚げる。
- ③ たれをかるく煮つめる。
- ④ ③に、揚げた大豆、さつまいもをからめる。

\*かみごたえのあるメニューです。

### せつぶん【節分】



#### 節分って何??

2月3日は節分です。節分は、季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。

#### 豆まきは何のためにするの??

病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。

また、イワシの頭をひいらぎの小枝にさし、戸口につす風習もありますが、これは、鬼の嫌いなひいらぎのトゲとイワシのくさいにおいで鬼を追い払おうとしたものです。