

# 給食だより 2月号



さいたま市立大宮東中学校  
給食室 栄養教諭

「三寒四温」という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節もあたたかい料理を食べて、楽しみながら春を待ちましょう。

## 1年生が考えてくれた献立を提供しました！

<1月10日>

麦ごはん  
いわしのかば焼き  
ゆかり和え  
お雑煮  
牛乳



<1月20日>

キーマカレー  
ナン  
こんにゃくサラダ  
ヨーグルト  
牛乳



<1月23日>

さつまいもご飯  
鮭のホイル焼き  
けんちん汁  
牛乳



<1月29日>

炊き込みご飯  
さばのおろし煮  
わかめと豆腐  
のみそ汁  
牛乳



1年生が立ててくれた献立は、どれも「旬の食材」をよく考えて献立を立ててくれました。

旬の食材は、①栄養価が高い ②味が美味しい ③価格が安定している が特徴です。

ぜひご家庭でも旬の食材を積極的に取り入れて、日々の食育に役立てていただけたら嬉しいです♪

## 給食委員のリクエスト <新メニュー！ケバブサンド>



「お祭りの屋台で目にする『ケバブサンド』を給食で食べたい！」という給食委員さんの願いを叶えるべく、レシピ作りに取り組みました！ケチャップやウスターソースの調味料に、オールスパイス・チリパウダー・クミン・パプリカパウダーのスパイスで鶏肉に味付けをしました。

初めて食べる生徒も多くいたようでしたが、ケバブサンドの新たなおいしさを発見してくれたようで、栄養教諭自身とてもうれしかったです！

## 大丈夫？食事のマナー



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる

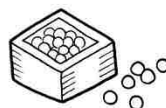


口に食べ物が入ったまま話す



節

分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを言うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われていています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にすると、きな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょ。

