

# 給食だより (2月)



さいたま市立本太中学校

暦の上では春を迎えますが、寒さはまだ続きます。インフルエンザなどの感染症も流行しています。体調管理の基本は、栄養・運動・休養です。基本的な生活習慣をしっかりとし、体調を崩さないようにしましょう。

2月3日 節分

昔、災いは外から鬼が持ち込むとされ、厄除けの力があると考えられていた『大豆』を『鬼は外・福は内』と言いながらまき、また玄関には鬼（災い）が入ってこないように、とげのあるひらぎ 柵いしに鬼の嫌いな臭いの焼いたいし 鰯いわしをさし、家族の1年間の健康と安全を願いました。本太中でも、2月1日(金)に『鰯の蒲焼丼 牛乳 根菜汁 きな粉大豆』の節分献立にしました。

## 作って食べよう 「きなこ大豆」2月2日(金)の給食

生徒にも人気の献立です♪

《材料》5人分

- ・炒り大豆 50g
- 〔・黒砂糖 小さじ5 (15g)
- ・水 小さじ1
- 〔・きな粉 小さじ3 (9g)
- ・食塩 少々

《作り方》

- ① フライパン又は小鍋に黒砂糖と水を入れ煮立たせる。
- ② 炒り大豆を加え、からませるように混ぜる。
- ③ 蜜が固まってきたら火を止め、きな粉を入れ大豆全体にきな粉をまぶし仕上げる。

## 防災給食

本太中学校では1月の「全国学校給食週間」で、給食委員会が中心となり防災給食を実施しました。大きな災害が続いている日本、避難訓練は毎年実施しますが、避難所生活の訓練はする機会がほとんどないため、給食週間の取組で備蓄米を使い『防災給食』を実施しました。

**当日献立** 「アルファーマ五目ごはん 牛乳 鮭の塩焼き おひたし みかん」

**実施方法** 当日の朝「防災給食」について給食委員から説明

さいたま市が備蓄している『アルファーマ五目ごはん』を給食室で作り各クラスへ。  
食器は備蓄米のキットに入っている容器を使用。(付属のスプーンも使用)



### 給食委員感想

- ・今まで防災食を知らなくて、能登の地震で被災した方を思う一日となりました。
- ・毎日、朝、昼、晩と食べている食事が当たり前ではないこと。そして、自分もいつか被災者側になることを考え、食べ物を大切にしていきたいです。
- ・実際に避難所生活を想定しての防災給食は、どのような防災食があるのかや、配膳する大変さも知ることができた。