

2月 きゅうしよくだより

志木市立志木第二小学校

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期です。給食室の冷え込みも厳しく、野菜を洗う手や調理をする手がかじかみますが、志木二小の皆さんにおいしく温かい給食を食べてもらえるように毎日朝早くから愛情たっぷりの給食作りに励んでいます。また、2月は節分やバレンタインにちなんだ行事献立もあります。お楽しみに♪

今年は2月3日が



今年の恵方は「南南東」



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。節分は「1年間健康に過ごせるように」という願いをこめて「悪いもの」を追い出す行事とされています。「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります

【恵方巻の正しい食べ方】

①切らないで食べる

大きい恵方巻は食べやすいように切りたくなりますが、切らずに食べましょう。恵方巻を切らないのは「縁を切らない」という意味があります。

②恵方を向いて食べる

「恵方」はその年の福をつかさどる神様がいる方向です。その方向を向いて食べることで縁起が良くなると言われています。

③願い事を思い浮かべながら黙って食べる

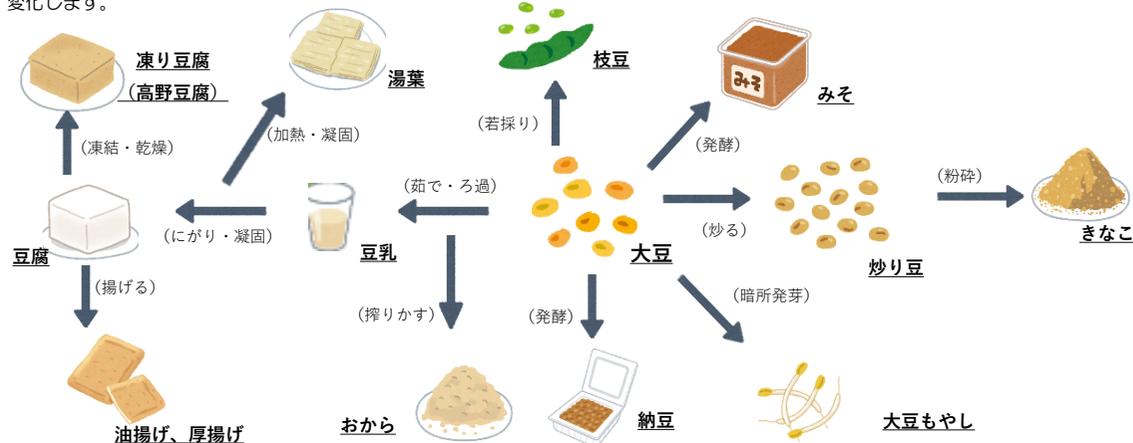
恵方巻は1本すべてを食べ終わるまでしゃべってはいけません。食べ終わる前にしゃべってしまうと運が逃げてしまうと言われてます。願い事を思い浮かべながら黙って食べることで、運を逃がさずに願いが叶うそうです。

恵方巻は、恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら食べるよいとされています。



【大豆のヒミツ】

節分の豆まきといえば大豆。実は「畑の肉」と言われるくらい大豆は栄養がたっぷりです。大豆はいろんな製品に変化します。



朝こそ！ごはんをしっかり食べよう！

どの時期でも朝ごはんを食べることは大切です。

しかし、特に寒い時期や風邪が流行しやすい時期は食べることで自分の体温を上げ、寒さを防いだり、免疫力を高めることができます。また、寒いときは温かいスープなどで体を温めることができます。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人はそのまま継続して、できていない人は少し早起きをして食べやすい物から食べる習慣を身につけられるといいですね。

朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんを食べないと…

からだの体が冷え、だるくなる。

やる気がおきず、イライラしやすくなる。

みと 太りやすくなる。

からだの体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

からだの脳のエネルギとなり、勉強に集中できる。

からだの腸を刺激し、便秘を防ぐ。

給食委員会の活動

1月24日～30日は「全国学校給食週間」でした。そこで、給食に興味・関心をもってもらうために、給食委員会で給食に関する標語を作成しました。一生けん命に考えて作った標語は2階と3階の配膳室に掲示しました。

1月の給食から(ハニーマスタードチキン)

【材料 (4人分)】
・鶏むね肉 …240g

<下味>
・塩 …少々
・こしょう …少々
・白ワイン …大さじ1/2 (8g)

<衣>
・薄力粉 …大さじ1 (10g)
・でんぷん …大さじ1 (10g)
・揚げ油 …適量

<タレ>
・粒マスタード …8g
・はちみつ …大さじ1 (20g)
・うすくちしょうゆ …大さじ1弱 (15g)
・マヨネーズ …小さじ2 (8g)

【作り方】

- ①鶏肉に下味をつける。
- ②タレはよく混ぜ加熱する。
- ③①のお肉に衣をつけて揚げる。
- ④③のお肉に②のタレをからめる。

