

きゅうしょくだより 2月号

令和8年2月

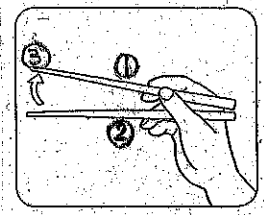
名張市立梅が丘小学校

学校給食は、ただ昼食をとるだけでなく、みんなが一緒に同じ食事をすることによって食事の

マナーを学び、豊かな社交性を身につけ、さらに自分の食生活を考えることを目的としています。

よいマナーは一生の宝物 正しくもとう！おはしのつかい方

- ① えんぴつを持つように1本を持つ
- ② 中指と薬指の間にもう1本を入れる
- ③ 上のはしだけを動かして見ましょう。



2月3日は 節分 です

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から

はじまったとされます。鬼を追ひ払うために

使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力が

あると信じられていたそうです。

また、豆を年齢の数だけ食べると病気に

かからないともいわれています。

☆2月3日の給食に福豆がです。

みかんパワーでかぜ予防

24日の給食にデコポンがです。

ビタミンCは、免疫力を高める働きなどがあり、かぜ予防に効果的な栄養成分です。

体の中に貯蔵できず排出されてしまうので、毎日とる必要があります。そこで、おすすめなのが

冬が旬のみかん。ビタミンCが多く含まれていて、調理の必要がなく、手軽にビタミンCをとるこ

とができます。間食やデザートにみかんを食べて、かぜに負けないようにしましょう。

5年生がおはぎ作りを体験しました。

自分たちで収穫した米ともち米を使って、名張市にある製菓舗の永尾さんを講師に招いて、1月22日の5、6限でおはぎ作りをしました。共催者は「公益財団法人三重県学校給食会」です。



永尾さんからおはなしをききます



作り方の説明をききます



実演をしっかりと見ます



こしあんおはぎときなこのおはぎです

2月の給食から

2月3日の給食にです。

いわしのかばやきふう (4人分)

いわし開き	40g	4枚
しょうが		少々
しょうゆ		小さじ2
酒		小さじ1
片栗粉		適量
揚げ油		適量
しょうゆ		大さじ1
みりん		大さじ1
三温糖		少々

<作り方>

- ① いわしにしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ しょうゆ、みりん、三温糖でタレを作り、②にかける。