

2月給食だより



令和4年2月3日発行
加須市立礼羽小学校

新型コロナウイルス感染症が再び拡大してきて心配ですね。

予防には、手洗い・うがい・マスクの着用が大切です。引き続きしっかり行っていきましょう。

10月の「みんなの朝ごはんキャンペーン」では、朝ごはんのレシピをみなさんに考えてもらいました。

毎日朝ごはんを食べている人は、学力や運動能力が高いというデータがありますが、他にも食べること

で体温が上がるため病気にかかりにくくなるという面もあります。

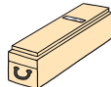
そこで、2月は「みんなの朝ごはんキャンペーン2」として、みそ汁や

スープなどの体が温まって元気になれる「汁もの」のレシピを募集します。

詳しくは、またお知らせしますので、おうちの方もたくさん参加してください。



礼羽小の食育



○ 1月14日 3年生「おいしいうどんを作ろう」

自分たちで手打ちうどんを作る授業でした。

ビニール袋の上から、「踏み」と「伸ばし」の工程を体験し、先生たちが作るのを見学しました。打ち立てのうどんをだしの効いたつゆでいただきました。

家でも作りたいたいという子もいました。



○ 1月21日 5年「目指せだしソムリエ」

会話はしない、友達との距離を十分とるというルールを決め、

「顆粒だし」「昆布だし」「かつお節だし」「煮干しだし」の4つのだしの

色、香り、味などを比べました。また、「煮干しだし」にみそを入れると

味がさらにまろやかになり、飲みやすくなりました。

4つのだしのうち1番の人気は、煮干しでした。



○ 1月26日 5年「野菜の切り方」

調理実習の前に、包丁の持ち方や「短冊切り」「いちょう切り」「小口切り」を

一人ずつ練習しました。事前に動画を見ていたためか、大きさもそろって上手にできていました。



大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。

体を作るもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、

最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな

食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な

食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用
- レシチン……………動脈硬化予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

りんごで作る パラの花のパイ

材料

- りんご 1こ
 - 冷凍パイシート 2枚
 - グラニュー糖 大さじ1
- ※グラニュー糖は、コーヒーシュガーと同じです。なければ、さとうでもOK。



作り方

- ① りんごはよく洗い、皮つきのまま1/4にして、芯をとって薄く切る。
- ② 電子レンジで使える容器にりんごとグラニュー糖を入れ、軽く混ぜ、ラップをかける。電子レンジ(500w・2分)にかける。
- ③ 電子レンジから出し、りんごが冷めるまで、そのまましておく。
- ④ パイシートは、解凍して1/4に細長く切る。
- ⑤ パイシートにりんごをのせ、クルクル巻く。



- ⑥ 天板にのせ、オーブトースターで30分~40分焼く。(オーブンなら180℃、30分)

※途中で焦げてきたら、アルミホイルを上1枚のせてください。

ソイレンジャー参上



今年の節分は2月3日です。大豆の力で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。