

# 2月 給食だより



令和5年2月2日発行  
加須市立礼羽小学校

## 11月に行った「みんなの朝ごはんキャンペーン4」について・・・

アンケートの結果、朝ごはんを食べている児童は、96.7%(6月実施98.1%)でした。今回大きく変わったのは、主食だけ(パンやごはん)の朝ごはんだった児童が15.3%(6月実施30.9%)と前回より減ったことです。

今回のテーマが「バランスの良い朝ごはん」で主食だけでなく、おかずについても意識しておうちの方が作ってくださった結果ではないかと思っています。



朝ごはんは、  
主食(ごはん、パン、麺)  
主菜(主に肉、魚、卵などのおかず)  
副菜(主に野菜、きのこなどのおかず)  
汁物  
が揃うとバランスが良くなります。



出典 ごはんだもん!げんきだもん! 公益財団法人ダノン健康栄養財団

朝ごはんを食べていない人は、何か1品を食べることからスタート。

ドーナツや菓子パンなどを朝ごはん食べている人は、シリアルか甘くないパン、おにぎりなどに替えましょう。

少しずつステップアップして朝ごはんをバランスの良いものにしましょう。

2月3日は「節分」です。節分には、「季節の分かれ目」という意味があります。

春夏秋冬、年に4回ありますが、今ではほとんど立春の前日だけをさすようになりました。もう暦の上では春ですが、2月は1年で一番寒い時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」と手洗い、うがいをしっかりして、病気に負けない体を作りましょう。

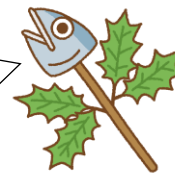
### 大豆のヒミツ



### 豆まき

豆まきの仕方は地域によっていろいろな方法があります。一般的に、節分の夜に窓を開け「鬼は外」と外に向かってまき、鬼が戻らないようにすぐに窓を閉めてから「福は内」と室内に豆をまきます。奥の部屋から順番に最後は玄関までまいて、家じゅうの鬼を追い払います。

焼い嗅がし(終 鯛)  
鬼は鯛の臭いと終のどげが苦手とされるので、焼いた鯛の頭を終にさして玄関先につけます。



### 節分の食べ物

#### ●恵方巻

福を巻き込んだ「巻きずし」1本を恵方(その年の縁起が良い方向で年神様がいらっしゃる方向)を向いて願い事をしながら、無言で丸かじりします。関西発祥の比較的新しい風習です。



#### ●福茶

福豆を食べきれない時、飲めば食べたのと同じご利益があるとされるお茶です。福豆3粒、梅干し、塩昆布にお湯を注いで出来上がりです。年の数の福豆にお湯を注いで飲む地域もあります。



### もうすぐバレンタイン! チョコレートブラウニーにチャレンジ

#### 材料

板チョコ(2まい)	100g	バター	50g
たまご	2こ	さとう	大きじ2
ホットケーキミックス	100g	くるみ	25g
ヨーグルト	大きじ1	(くるみは、老化防止や脳の働きをよくするといわれています。食べすぎもよくないので1日1~2つぶまで)	



#### 作り方

- 電子レンジで使える皿に細かく割ったチョコレートとバターを入れ、500Wで2分電子レンジにかける。
- ボウルに①、卵、ヨーグルトを入れ混ぜる。
- ②にホットケーキミックスとさとう、細かくくだいたクルミを入れてよく混ぜる。
- 天板にオープンペーパーを敷き、③を入れて同じ厚さになるように広げる。(あればパウンドケーキの型を使うときれいに作れます)
- オーブントースターで500wなら約20分焼く。(オーブンなら180℃20分)
- 焼きあがったら、1~2時間冷まして切る。