

# きゅうしょくだより

令和3年(2021)年度  
NO.11 2.3  
藤白台小学校

寒い日が続きますが、3日の節分の次の日は立春、暦の上ではもう春を迎えます。

寒い冬もあと少し、しっかり食べて、元気に乗り切りましょう。

## 食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！



食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。

テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

## 給食週間(1月24~28日)

給食委員では放送・クイズ・けい示でみんなに給食のこと、食べ物の大切さが伝わるようがんばりました。

みなさんのアンケートで

給食人気ランキングが決まりました。その一部を紹介します。

だいぶもん 大おかず部門	ぱんぶもん パン・ごはん部門	しょうぶもん 小おかず部門
カレーうどん	豚キムチごはん	フルーツミックス
ビーフシチュー	揚げパン	うずらたまご (あまずし・しょうゆに)



節分は春から冬への季節を分ける日とされています。豆まきをして鬼(邪気)はらう行事も行われます。

## 節分にまつわる食べ物



**大豆**：自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて1年の健康や無事をいのります。



**イワシ**：ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭をさし、家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。



節分こんだて 2月3日

ごはん  
ぎゅうにゅう  
にくじゃが

いわしのしょうがに  
せつぶんまめ



給食アンケート「ごはん・パン」部門、第一位「豚キムチごはん」の

## 豚キムチごはん

【材 料】 (4人分)

- ・米 2合
- ・豚肉(うす切り) 60g
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・炒め油 少々
- ・白菜キムチ 60g
- ・料理酒 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・出し汁 適量

【作 り 方】

- ① 豚肉は1cm幅に切る。
- ② 油を熱して豚肉を炒め下味をつける。
- ③ 白菜キムチは大きければ1cmくらいに切る。
- ④ 炊飯器に洗った米を入れ、出し汁と調味料でいつもの水加減にする。  
(出し汁を少なめに入れたところに調味料を加え、さらに出し汁を加え、量を調整する)
- ⑤ ②と③を入れて炊く。

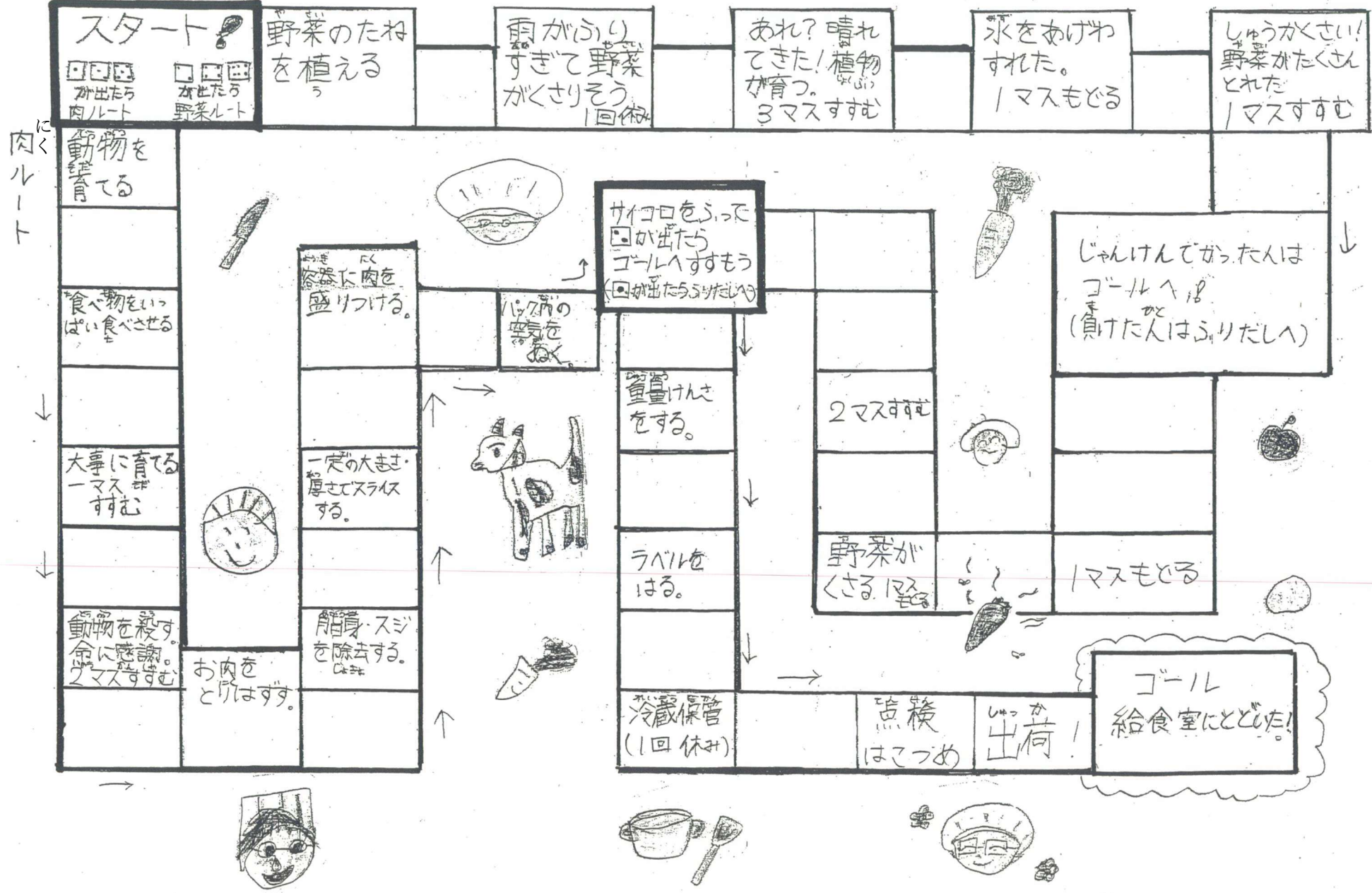
きゅうしょく      ざいりょう      とど

# 「給食の材料が届くまで」すごろく

6年2組 給食委員

きゅうしょくしゅうかん とくぐみ  
給食に多くの人がかかわっていることが  
たのしくわかるようにすごろくを  
つくりました。

野菜ルート



### コマ

--- 山折り  
..... 谷折り

かく      おく      ちょうりいん      ちょうりいん      たち      いしはらせんせい  
各クラスから贈られた「調理員さんへのメッセージ」は調理員さん達がじっくりみえています。石原先生もいっしょにみえていますよ。  
メッセージは見た目もとってもすてきでした。  
じごう      きゅうしょく      ちょうりいん      へんじ      しょうかい  
次号の給食だよりに、調理員さんからのお返事をのせます。すてきなメッセージもいくつか紹介します!