

給食だより

令和4年度
2月号

北区立田端中学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気にすごしましょう。



協力して給食準備をしよう

寒い日が続いています。給食室では、なるべく温かいまま給食を届けられるように、出来上がりのタイミングなど、寒い時期は特に工夫して調理を行っています。

クラスに届いた後も、協力して準備を行えば「いただきます」までの時間を短くでき、遅めないうちに食べ始めることができるので、給食をよりおいしくいただくことができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫してみましょう。家庭でも、自分ができることを見つけて食事の準備を行うと、食事時間にゆとりができます。

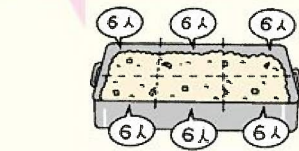
給食当番

髪は帽子の中

身支度をしたら
石けんで手洗い

衛生的に配膳するため
にも、配っている間はおしゃべりしない

1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けを始める



爪は短く

マスクで鼻と口をおおう

受け取る人も当番さんに話しかけない。給食のことは献立表で確認



汁の具は沈みやすいため、かき混ぜながら盛り付ける

給食当番以外

換気をしっかり行う

机の上を綺麗に

荷物は机の中かロッカーに

手は、石けんを使ってすみずみまで丁寧に洗う

洗った後は、清潔なハンカチで水気を拭き取る

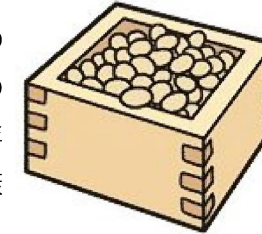


「節分」まめ知識

「節分」とは、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

福豆

節分に炒り大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシの頭で追い払います。



試験応援給食

今年度最後の試験となる期末考査や、入試が控えている皆さんへ応援の気持ちを込めて、「試験応援給食」を提供します。自分の力を100%出しきれることを願っています！



13日(月) きびご飯 牛乳 鯖の生姜醤油焼き くるみ和え
厚揚げと根菜のそぼろ煮 みかん

さばなどの青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳の神経組織の発達や機能維持に役立ちます。

れんこんや人参といった根菜や、こんにゃくなどのかみごたえがある食材を使っています。よくかむことで脳の血流が増し、脳細胞の働きを活性化します。

15日(水) じゃこチーズトースト 牛乳 ビタミンAサラダ
大豆入り卵スープ アセロラゼリー

チーズや緑黄色野菜は、体内でビタミンAとして働く成分を多く含みます。ビタミンAには、皮膚や粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。大豆や卵に含まれるレシチンは、記憶や認知能力に関係する神経伝達物質であるアセチルコリンの材料になります。

20日(月) 発芽玄米ご飯 牛乳 おみくじコロック
れんこんのごま和え みそ汁

芽が出る（成功のきっかけができる）ようにと、発芽玄米をご飯に混ぜました。穴の空いたれんこんは、「先の見通しがよい」という縁起物とされています。中に入れた具材をおみくじに見立てたコロックで運試しをしてみましょう！