

2月給食たより

平成 28 年 2 月 1 日
 北区立王子桜中学校
 校長 富張 雄彦
 栄養士 飯田 理沙

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の思いを込めて、豆まきをしましょう！

また、今月の給食目標は「食事のマナーに気を付けよう」です。はしの持ち方や使い方など、今一度見返してみましょう。



食事マナーを守りましょう

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく使って使おう</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好き嫌いせずに食べよう</p>  <p>一口だけ！</p> <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口の中に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせず座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事中にふざわしい会話をしよう</p>  <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事をしよう</p>  <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がより美味しく感じられます。</p>

やりがちな食事マナー違反：手皿

はしの下に手を皿のように添えて食べる仕草のことを「手皿」と言います。これは、料理についている汁を落としてしまうことが分かっているながら食べるようなものなので、やってはいけないマナーです。

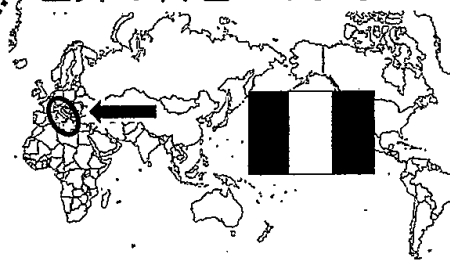


郷土料理：静岡県



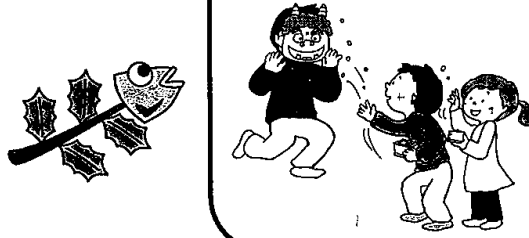
〇なんか揚げ
 魚のすり身を色々な野菜と混ぜ合わせて油で揚げた料理です。材料にどんな魚や野菜を使っても良いため、家になにか(なんか)あるもので作れる＝「なんか揚げ」という料理名になったそうです。

世界の料理：イタリア



2月は、イタリアの「ミネストローネ」と「パストラサラダ」です。
 ミネストローネはイタリア語で「スープ」を意味し、主にトマトを使った野菜スープを言います。決まったレシピはなく、田舎の家庭料理というイメージがあるそうです。

2月3日は 節分



2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追い払う(病気や災いを追い出す)という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。これは大昔の中国で行われていた「追儺(ついな)」という儀式に由来すると言われています。

豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう！

給食一口メモ コメント紹介

1/8(1-4)「みんな『七草汁がとても美味しかったです』って言ってたのでよかったです！→行事食の七草をしっかり味わってもらえてうれしいです。1/12(3-2)「おしるこぜんざいの違いってなんですか？」→おしるこぜんざいの違いは関西と関東で異なります。『おしるこ：(東)汁気がある(西)こしあん・ぜんざい：(東)汁気がない(西)つぶあん』です！ 1/14(1-4)「ひよこ豆をじっくり見たら本当にひよこみたいな形をしていますすごいなと思いました。」→食材をじっくり観察すると新たな気づきがたくさんありますね。1/15(王子桜学級)「なぜ、必ずみそ汁には油揚げが入っているのですか？」→油揚げを入れるとコクが出るので入れています♪1/15(1-1)「私、よくわからないんですけどサバが好きになりました！やった～！苦手なものを克服できるって嬉しいですね(^_^)みそ汁飲んだらポカポカしてきました(^_^)あったかくて美味しいです！」→サバが好きになりましたか！食経験を積んで、味覚の幅が広がったからですね。素晴らしいことです！1/19(2-3)「美味しかったです。ピビンバ丼で戦争になりました。」→実はその時の2-3さんを見ていました(笑)栄養士としてとっても嬉しいです！1/20(1-2)「バリバリサラダが4クラスで1位になるなんてすごいですね！あじフライがとてもおいしかったです。」→バリバリとした食感が人気のようです！1/25(3-2)「面接頑張りたいと思います!!」(1-2)「3年生が全員合格するといいですね！」→メンチカツ(面接に勝つ)で良い結果となりますように！ 毎日楽しく読んでいます。2月もぜひコメントを書いてください