

2月 給食たより

2月4日は立春でした。暦の上では春ですが、まだ寒い季節が続きます。温かいものをおいしく食べて春を待つのもいいですね。インフルエンザも流行っているので、体調をくずさないように、「手洗い」をしっかりと、「たっぷりの睡眠」「十分な栄養」をとって、寒い季節を乗り切りましょう。

目指せ、食事マナーの達人！

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちであらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

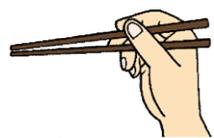


はしを上手に使えるかな？

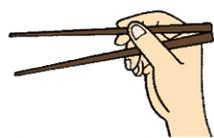
はしを上手に動かせると、食べ物を切ったり、細かい物をはさんだり、混ぜたりがスムーズにでき、料理が食べやすくなります。食べている姿も美しく見えます。はしを上手に使うのが苦手な人は練習してみましょう。



えんぴつのように、はしを1本もちます。



もう1本のはしを、おや指のつけ根とくすり指の先ではさみます。



おや指、ひとさし指、なか指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

♪ 交流給食を行います ♪

2月13日（金）～17日（火）に交流給食を行います。交流給食は、1～5年生が、6年生と一緒に会食をしながら、今までの感謝や、卒業おめでとうの気持ちを伝える会です。

3日間の献立は、6年生が全校のみなさんのことを思いながら考えてくれました。自分が食べたいものだけでなく、栄養バランスや組み合わせ、食材の旬、みんなが笑顔で楽しめる給食など、いろいろなことを考え、思いのつまった献立が出来上がりました。

1～5年生は、名札作りや教室の飾り付け、6年生の似顔絵の作成などを行ってくれます。すてきな交流給食になるといいですね。

○ 給食週間の取り組み ○

1月の給食週間では、給食朝会や、さいたま市の友好都市にちなんだ献立の提供、「給食ができるまで」の調理作業の様子を紹介する動画の放送などを行いました。朝会では、給食放送委員のみなさんが伝えたかった「調理員さんの大変さ」や「給食を残さず食べて必要な栄養をしっかりとろう！」のテーマで劇を行いました。

本番はとても上手にでき、みんなにしっかりと伝えることができましたと思います。給食放送委員のみなさんありがとうございました。

ニュージーランド献立
フィッシュ&チップス
クマラスープ コールスロー



レシピ紹介

「作り方を知りたい！」とリクエストのあった献立を紹介します！

♪ ヤンニョムチキン ♪

12月の献立より

材料（4～5人分）

- 鶏肉切身 300g位
- 片栗粉・揚げ油 適量
- コチュジャン 12g
- にんにく（おろし） 2g
- ケチャップ 40g
- しょうゆ 5g
- 砂糖 20g
- ごま油 12g
- 水 15g
- ごま（白） 5g

- ① 「コチュジャン～水」の調味料を合わせて火にかけ、しっかり煮溶かす。
- ② ごまをいっておく。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶす。
- ④ たっぴりの油で鶏肉を揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に、①のソースをからめ、ごまをふる。

☆子供たちに大人気のヤンニョムチキンです。タレは甘めなので、辛さと水の量は調整してください。