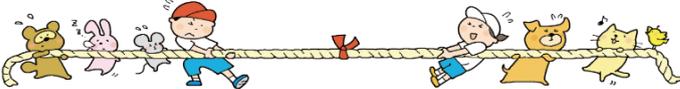




令和5年1月20日発行 西神楽小学校担当 花山

# 2月 給食だより



このげつ 今月の目標

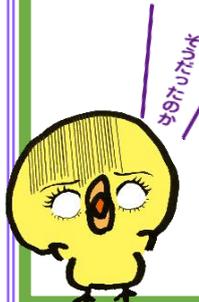
た 食べるときの マナーについて かんが 考えよう

おねがい

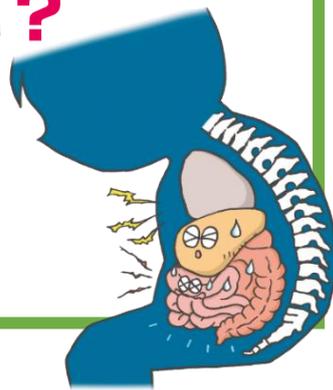
きゅうしょくひ きじつ 給食費は期日までの うにゅう 納入をお願いします。

きゅうしょく しょくざい ほご 給食の食材は保護 しゃ みなさま 者の皆様からの給食費 とうにゅう で購入しています。

## こんな食べ方はなぜいけない？



せなか まる 背中を丸めたままだとお腹が苦しくて、しゅうちゅう 集中して食事を とれません。きちんとして背筋を伸ばして座って食べると、食べ ている姿が カッコよく見えるし、食べやすくなります。 しょくじ 食事の時は、まずはきちんと座りましょう。



### ★4つのステップでよい姿勢をつくろう★

<p>①いすに深く座る</p>	<p>②握りにぶし1つ分 あける</p>	<p>③足をしっかり床に つける</p>	<p>④背筋をぴんとのぼ す</p>
-----------------	----------------------	----------------------	--------------------

## 今月の給食について

毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。 献立表と合わせてご注目ください。

### 『節分ってなあに？』

節分は、1年の終わりにやっていた行事で、「新しい年を元気に過ごせますように」と願いを込めていた日です。

悪いことが起きないように、豆をまいて悪い鬼を追い払い、悪い鬼を追い払った豆を、年の数だけ食べる風習があります。豆を年の数だけ食べることで、病気になりにくいといわれています。ぜひ、みなさんも数を数えながら、豆を食べてください！！

## おすすめ 給食レシピ

### ま-ぼ-とうふ 麻婆豆腐

#### 材料 (4人分)

- 木綿豆腐 (さいの目) ... 1丁
- 豚挽肉 ... 110g
- 長葱 (みじん) ... 1/2本
- ピーマン (みじん) ... 1/2コ
- 人参 (みじん) ... 1/3本
- 生姜 (みじん) ... 5g
- にんにく (みじん) ... 1かけ

- 醤油 ... 大さじ1
- 砂糖 ... 大さじ1と大さじ1/2
- みそ ... 小さじ1と小さじ1/2
- 酒 ... 小さじ1
- ごま油 ... 適量
- ラー油 ... 適量
- 鷹の爪 ... お好みで
- 澱粉 ... 小さじ2
- 溶き水 ... 小さじ2

●お好みで調味料を加減してください。

#### 作り方

- 豆腐は切った後、湯通しする。油で具材を炒めていく。
- 調味料を加減しながら入れる。味が決まったら火を止める
- 水溶き澱粉でとろみをつける。一煮立ちしたら完成です！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>かんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>た 食べるときの マナーについて かんが 考えよう</p>	<p>がつ 2月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エネルギー(650kcal)</li> <li>●たんぱく質(21.1g-32.5g)</li> <li>●脂質(14.4g-21.6g)</li> <li>●食塩(2.0g未満)</li> </ul> <p>624Kcal 25.6g 19.3g 2.2g</p>	<p>1日</p> <p>がくしゅう スキー学習</p>	<p>2日 628kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●かきたま汁</li> <li>●鮭チャンチャン焼き</li> <li>●旭豆</li> </ul> <p>まつたん 節分メニュー</p>	<p>3日 595kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●豚肉と芋の南蛮煮</li> <li>●春雨サラダ</li> <li>●みかん</li> </ul>
<p>6日 728kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●麦ごはん</li> <li>●ほたてカレー</li> <li>●つぼ漬け</li> <li>●フルーツのぶどうゼリーあえ</li> </ul>	<p>7日 571kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●豆腐チゲ</li> <li>●おひたし</li> </ul>	<p>8日 578kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●揚げパン</li> <li>●鶏肉と野菜のスープ</li> <li>●ソフトサラミ</li> <li>●バナナ</li> </ul>	<p>9日 601kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●けんちん汁</li> <li>●いわしごまみそ煮</li> <li>●りんご</li> </ul>	<p>10日 598kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米粉小コッペパン</li> <li>●焼きそば</li> <li>●たこ焼き(2コ)</li> <li>●ブロッコリー</li> <li>●ドレッシングあえ</li> <li>●アーモンド</li> </ul>
<p>13日 628kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●麦入りわかめごはん</li> <li>●小松菜のふわふわ卵汁</li> <li>●ふきとこんにゃくの油炒め</li> <li>●アロエヨーグルト</li> </ul>	<p>14日 568kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●そぼろ煮</li> <li>●切干大根のナムル</li> </ul>	<p>15日 603kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米粉丸コッペパン</li> <li>●ニョッキのクリーム煮</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●温野菜</li> <li>●中濃ソース</li> </ul>	<p>16日 596kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●鶏ちゃん汁</li> <li>●かまぼこ照煮(3コ)</li> <li>●りんご</li> </ul>	<p>17日 690kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●炒り豆腐</li> <li>●にしんおろし煮</li> <li>●いよかん</li> </ul>
<p>20日 751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●麦ごはん</li> <li>●チキンカレー</li> <li>●福神漬け</li> <li>●フルーツ白玉</li> </ul>	<p>21日 634kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●生揚げのマーボー炒め</li> <li>●小松菜のごまあえ</li> </ul>	<p>22日 507kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ソフトフランスパン</li> <li>●青梗菜スープ</li> <li>●白身魚のプロバンス</li> <li>●みかんジャム</li> </ul>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p> <p>祝</p>	<p>24日 580kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん(小)</li> <li>●しっぽうどん</li> <li>●きんぴら肉団子(2コ)</li> <li>●バナナ</li> </ul>
<p>27日 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●八宝菜</li> <li>●焼きぎょうざ(2コ)</li> <li>●みかん</li> </ul>	<p>28日 684kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●すき焼き</li> <li>●さばの塩焼き</li> </ul>	<p>「ながら食べ」をするのはやめましょう!</p> <p>なにかをしながら食事することを「ながら食べ」といいます</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>ゲームをし ながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>テレビをみ ながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>本やまんがを 読みながら 食べる</p> </div> </div>		