

食育だより

平成29年
2月



八王子市立山田小学校

2月3日は節分

冬から春への季節の変わり目である「節分」に、豆をまいて悪いことを追いはらい、福をよび込む風習です。節分には、3つの食べ物が深く関係しています。

豆



豆や米には「悪いものを追いはらう力」があるとされているため、鬼がやってくる節分に豆をまき、年の数だけ豆を食べ、1年を無事に過ごせるように願います。

給食の献立

きなこ
いり大豆

鯛



鬼は、いわしの生臭いにおいとヒイラギのとげが苦手です。いわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関などに飾り、鬼を追いはらいます。

給食の献立

いわし
鯛のつみれ
だんご汁

恵方巻き



その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、願い事をしながら食べます。巻き寿司は「福を巻き込む」、切らずに丸のまま無言で食べるのは「縁や福を切らない」「無言でお祈りをする」「喋ると巻き込んだ福が逃げる」という意味が込められています。今年の恵方は「北北西」です。

中学生の考えたバランス献立 考案者

・バターチキンカレー・イカサラダ・コンソメスープ

家族が笑顔になれるような献立にしました。
いつもと違うカレーで、あきずに食べられるよう工夫しました。
★バターチキンカレーはインドカレーの定番です。
バターのみもとココが特徴です。



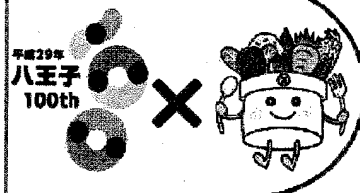
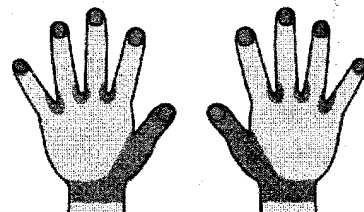
からメッセージ

私達中学生が家庭科の授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立を作りました！
残さず食べてくださいね！

！ ノロウィルスに注意 ！

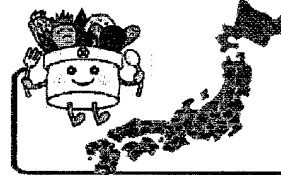
冬は、ノロウィルスが特に流行しやすい季節です。感染予防には「正しい手洗い」が効果的です。手洗いによって菌の数が80%以上も減少したという調査結果もあります。帰宅後、トイレ後、食事前など、家族みなさんで「正しい手洗い」を徹底しましょう！

↓ 洗い残しやすいところ



【市制100周年】×【和み献立～郷土料理～】

平成29年に八王子市は市制100周年を迎えます。そこで、4か月にわたり、八王子市と姉妹都市である栃木県日光市、北海道苫小牧市、神奈川県小田原市、埼玉県寄居町の郷土料理が登場します！

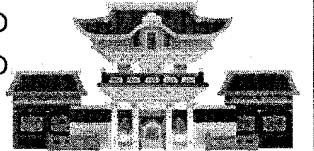


和み献立～郷土料理～ 栃木県日光市

第10号

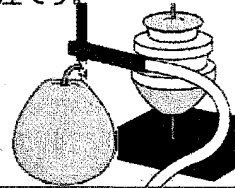
下野ごはん ・ 湯波のおひたし
いちご (とちおとめ)

小学校6年生は移動教室で日光に行きますね。日光市と八王子市とは、江戸時代から深いつながりがあります。江戸時代、八王子城下町と甲州道を守るため、『八王子千人同心』という武士団ができました。1652年(慶安5年)に、徳川幕府から徳川家康をまつる日光東照宮の火の番(警備)を命じられた八王子千人同心は、日光山内の見回りや、火事の消火活動などの仕事をしました。



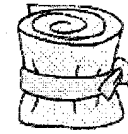
下野ごはん

下野ごはんの特徴は、「かんぴょう」が入っていることです。かんぴょうは、夕顔という花の実を薄く細長くむいて乾燥させたものです。日本で作られるかんぴょうのほとんどが栃木県産です。栃木県が昔「下野の国」と呼ばれていたことが料理名の由来です。



湯波のおひたし

日光市の特産品です。温めた豆乳の表面にできる薄い膜をすくって作ります。精進料理として刺身で食べたり、汁物に入れたりして食べます。日光では「湯葉」でなく「湯波」と書きます。1枚仕上げの湯葉に対し、湯波は2枚仕上げで厚みがあります。



いちご (とちおとめ)

栃木県はいちごの収穫量が日本一です！中でも「とちおとめ」が有名で、美しい形、鮮やかな赤、そして果汁たっぷりの豊かな味わいが人気です。給食では、さとうとレモン汁を加えて煮詰めてソースを作ります。ヨーグルトにかけていただきます。



給食費納入のお願い ～2月15日(水)引き落としです～

2月で引き落としが終了になります。口座の残高の確認をお願いいたします。よりよい給食提供のため、ご協力をお願いいたします。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
3,800円	3,800円	4,100円	4,100円	4,400円	4,400円

6年生の保護者の皆様 ～中学校給食の今後の手続きについて～

『中学校給食利用者登録書』を提出していただいた方には、2月下旬から3月上旬ごろに、4月分の【給食】【牛乳のみ】を予約するために必要な書類一式(封筒)に入っています。)をお配りします。給食費の入金、予約方法の詳細は同封のプリントをご覧ください。
★私立・都立への進学、八王子市外への転出が決まりましたの方は、登録を削除いたしますので、教育委員会保健給食課給食担当までご連絡ください。(☎042-620-7331)