

インフルエンザや風邪が流行しています。手洗いうがいをしっかり行って予防し、体調が悪いときには無理をせずにゆっくり休みましょう。

今月の給食マナーもくひょう
好き嫌いをしないで食べよう

給食の様子を見ていると、サラダや和え物の残りが多ようです。

野菜

★主菜の肉・魚などに入っていないビタミンやミネラルを豊富に含みます。

★嫌いな野菜を食べやすくする工夫★

- 香りのつよい野菜は、塩もみして水洗いしたり、さっとゆでてみよう
- 口に入れた時の感触が嫌いな時は、調理方法を変えてみよう
- 見た目を変えてみよう
星やハート等かわいい形にしてみよう
- 小さく刻んでみよう
すりおろしなど、小さいものから少しずつ大きくしてみよう。
- 『だし』をきかせて煮てみよう
学校では、かつお節や煮干しから『だし』をとって、和え物のたれにも使います。
- 味付けを工夫しよう
カレー粉・のり・ごま・みそ・しょうゆ・など色々な味にチャレンジしよう
- 旬の野菜を食べよう
旬の野菜は、甘みがあり栄養もたっぷりです。



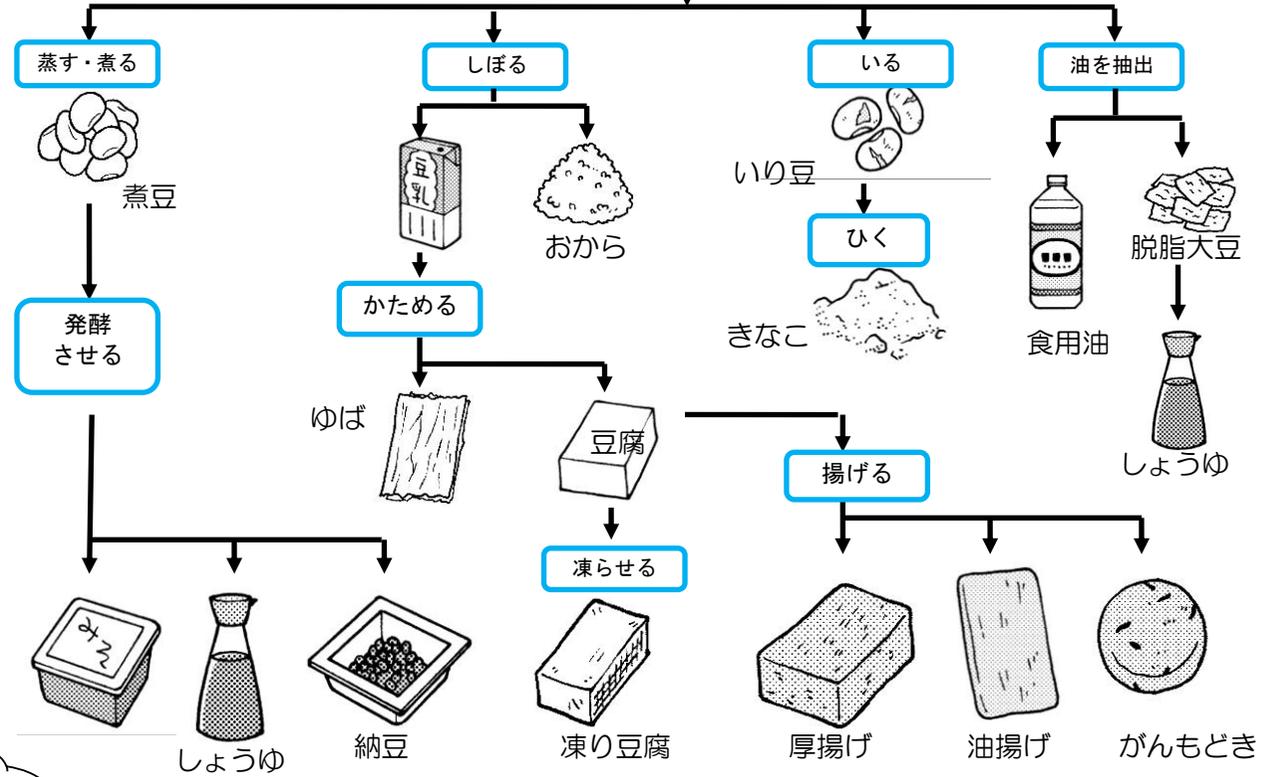
食育の日の献立 いただきます～す！！

今月は、愛媛県の郷土料理を紹介します。
愛媛県の県魚になっている真鯛は、様々な郷土料理に使われており、県民にとって身近な存在です。ヒレにとげが並び、固いうろこに覆われた姿を武士の鎧兜（よろいかぶと）になぞらえたため、真鯛は次第に『魚の王』となり、冠婚葬祭料理には欠かせないものとなりました。
愛媛県の「鯛めし」には二種類あります。一つは、宇和島地方の「鯛めし」で、だし汁に調味料や卵黄などを混ぜたたれに新鮮な真鯛の刺身をつけ、アツアツのご飯にのせて食べます。
二つ目は、松山や今治などで食べられている真鯛を炊き込んだ「鯛めし」です。本来は、米の上に、真鯛を一尾丸ごと入れ、しょうゆと酒、昆布だしを加えて炊き上げます。神功（じんぐう）皇后が鹿島明神に祈願した際、漁師から献上された鯛が吉兆と喜ばれ、その鯛と米と一緒に炊き込み、お供えしたと伝えられています。給食では、真鯛を炊き込んだ「鯛めし」を用意します。
冬が旬の「いよかん」は愛媛県が収穫量全国1位で、旧国名の伊予（いよ）から名付けられました。また、特産品のゆずを、鶏肉のから揚げのソースに使用しました。さわやかな香りを感じながら、愛媛県の郷土料理を味わってください。

大豆

大豆もやし 大豆

大豆は、色々な物に変身します。献立の中にしょうずに取り入れましょう



鯛めし 愛媛県の郷土料理

【材料】	(1人分)
米	65g
麦	3g
真鯛スライス	15g
にんじん	8g (せん切り)
油揚げ	5g (油抜き・せん切り)
酒	2g
塩	0.2g
うすくちしょうゆ	3g
みりん	1g
だし昆布	0.5g (だし汁を作ったあと、少量だけせん切り)
水	

- 【作り方】
- ①米、麦は洗米・浸水して、ザルにあげて水気をきる。
 - ②昆布でだし汁を作る。
 - ③②でにんじん、油揚げ、昆布を煮る。調味料で味付けし、真鯛も加えて煮る。煮汁と具をわける。
 - ④③の煮汁を加えた規定の水水分量で、米・麦を炊飯する。
 - ⑤炊き上がったら、鯛をほぐしながらよく混ぜる。



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度1月分(1月10日～1月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)				さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	長野		
		しめじ	新潟						
青果類	にんじん	千葉				はくさい	茨城		
	たまねぎ	北海道							
	じゃがいも	北海道							
	こまつな	埼玉							
	ほうれんそう	埼玉							
	キャベツ	愛知							
	きゅうり	高知							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	使用なし				とり肉	宮崎		
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	埼玉			魚介類	さけ	北海道		
	ごぼう	茨城				さば	欧州		
	だいこん	神奈川				さんま	使用なし		
	ピーマン	茨城				あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	ペルー		
	しょうが	高知				えび	静岡		
	かぼちゃ	鹿児島				しらす干し	使用なし		
	みずな	使用なし				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	アメリカ				メルルーサ	アルゼンチン		
	さやいんげん	北海道				ぶり	青森		
ブロッコリー	群馬								
にら	茨城								
たけのこ	福岡	熊本							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。