



令和6年1月31日  
さいたま市立大宮別所小学校  
給食室

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。風邪など、この時期に流行しやすい、予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

## 目指せ 食事マナーの達人

### 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



食事のマナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。

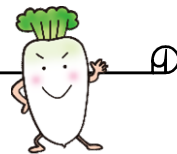
背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つとこぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように話す内容や雰囲気気を付けましょう。

### ☆2月の献立について☆

- 1日(木)・15日(木)：**学校**の夏みかんです！！スッキリとした甘みの夏みかんです
- 2日(金)：節分にちなんで、“いわし”を使った『いわしのかば焼き丼』と福豆を使った『きなこ大豆』です。きな粉をまぶした大豆で、甘くて食べやすいです。
- 6日(火)：新メニュー！『なたね和え』です。炒り卵の黄色を菜の花に見立てた和え物です。
- 16日(金)：**6年生が考えた献立が登場します！！**春と冬の旬の食材を入れたこと、スープは冬に合うコンソメ味にしたところをポイントに献立を考えてくれました。お楽しみに♪
- 19日(月)“食育の日”、宮城県の郷土料理『油麩の卵とじ』です。油麩とは、宮城県北部に昔から伝わる食材です。夏の時期に、肉の代わりとなる貴重な栄養源でした。子どもたちから年配の方まで幅広い年代の方に喜ばれる、地元ではポピュラーな料理です。
- 28日(水)：**6年生が考えた献立が登場します！！**寒さに負けない温かいコーンスープに合う献立を考えてくれました。旬の小松菜、彩りを考えてにんじんも入れたところ、コーンスープに合うパンを組み合わせたところがポイントだそうです。お楽しみに♪

### つくってみませんか！【レシピの紹介】～1月の給食献立より～

#### 1月の給食で1番よく食べたサラダ・『大根サラダ』



〈材料4人分〉

- ・だいこん(千切り) 150g
- ・きゅうり(輪切り) 60g
- ・ツナ 20g
- ・ホールコーン 20g

- ・植物油 小さじ1
- ・植物油(ごま油) 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 1g
- ・白こしょう 少々

〈作り方〉

- ①調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
- ②材料とドレッシングで和えて出来上がり。  
(給食では、野菜は茹でて、ドレッシングは加熱しています)