

ランチタイムニュース



かぜやインフルエンザが猛威をふるっています。バランスよくいろいろなものを食べて、健康にすごしましょう。春までもう少しです。今月もしっかり食べてくださいね。

こんだてしようかい



2月6日(金) 「ボルシチ」

ボルシチはロシアの家庭料理です。ビーツという赤かぶが入っているのが特徴です。寒い冬に体が温まるメニューです。

2月20日(金) 「ミモザサラダ」

ミモザとは、あざやかな黄色のふわふわとした花のことです。卵の黄色でミモザの花をイメージしています。

2月3日 「節分」

「いわしのかぼやき」 「福豆」



2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。炒った豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまいて、自分の年の数だけ食べ、無病息災を願う行事です。また、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関にかざるといふ地域もあります。給食では、いわしと福豆を食べて、福をよびこみましょう。

～ 給食週間が終わりました。今月も給食についてのインタビューをおとどけます ～

ニコラス先生にインタビュー！ ～アメリカ出身のニコラス先生に給食について聞いてみました～

質問①	小学生のころのお昼ごはんはどのようなものでしたか？	⇒	小学生のころは、家からお昼を持っていっても、学校の給食(スクールランチ)を食べてもよかったです。家から持っていくときは、肉や野菜の入ったサンドイッチやくだもの、のみものなどを持って行っていました。
質問②	日本の給食を食べてどう思いましたか？	⇒	栄養のバランスがとれていて、健康的だと思いました。いろいろな種類のおかずがあっていいと思います。
質問③	日本の食べ物で好きなものは何ですか？	⇒	ラーメン、カレーライス、とんかつなどが好きです。おもちも好きです。給食では、みそ汁やひじき・れんこん・こんにやくなどが入った煮物もおいしいです。
質問④	みその小のランチルームでの給食はどうですか？	⇒	アメリカでも、1～5年生まで入る大きなランチルームで食べていたので、思い出してなつかしく感じます。

ニコラス先生の出身地、ロードアイランド州はコーヒーシロップが有名だそうです。牛乳とあわせるとコーヒー牛乳(ミルクコーヒー)になります。ニコラス先生はお家でお料理もされるそうです。スパゲッティ、マーボー豆腐、カレー、チャーハンなどをよく作るそうです。ランチルームで順番に各クラスと一緒に給食を食べてもらっていますから、またアメリカのお話も聞いてみてくださいね。ありがとうございました。

かつおの揚げ煮 ☆1月の人気レシピを紹介します！

<材料>

- ・かつお(角切り)・・・300g ※ たれ
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうが・・・少々
- ・片栗粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量
- ・さとう・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・水・・・20g

<作り方>

- ① しょうがはすりおろし、酒と共にかつおに漬けておく。
- ② 小鍋を火にかけてたれを作る。
- ③ ①のかつおに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたかつおに②のたれをからませ、いただく。

※白ごまをからませても、おいしいですよ！

まぐろや鶏肉でも同じように作れます



1月の給食週間特別メニューより

「ひなたやけ」



ひなたやけが給食に出る日、子ども達から「ひなたやけて何？」という声が聞こえてきました。

「意外とおいしい」、「家でおばあちゃんが作っている」、「ちょっとあまい」などという感想がありました。

ひなたやけは伊勢の天然記念物「蓮台寺柿」から作る干し柿です。蓮台寺柿は300年以上前から栽培されているそうです。

