

きゅうしよく 2月給食だより

保護者169号

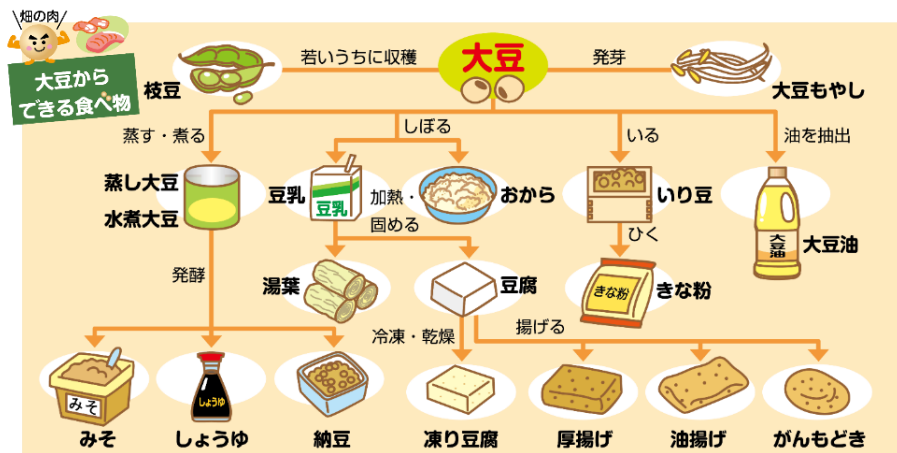
令和6年1月31日(水)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士



すがたをかえる大豆～2月3日は節分です🍡～

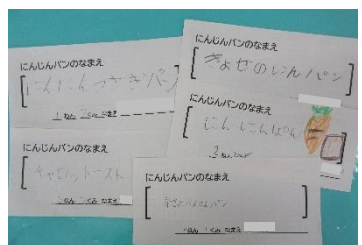
節分といえば豆まき！豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきたため、鬼(邪気)をはらうために節分に使われてきました。大豆は栄養豊富な食べ物でもあります。また、さまざまな食品や調味料に姿を変え、私たちの食生活に欠かすことができません！

3年生は2学期に国語で「すがたをかえる大豆」を学習していた際、給食の中から姿を変えた大豆を探している様子がありました。日ごろの食事の中には、姿を変えた大豆がたくさん潜んでいるのでぜひ探してみてください。



清瀬のにんじんパンが誕生🥕🍞

清瀬市産野菜の代表であるにんじんを生かした「にんじんパン」が1月の給食に生まれました。これは昨年度からパン屋さんと話し合い、試作を重ねた結果誕生したもので、ほんのりオレンジ色でにんじんの甘味を感じるふんわりとした食パンです。当日は、清瀬のにんじんが都内で生産量第1位であること、清瀬のにんじんはジャムやジュースなど様々な商品に変身していて、今回は給食の食パンに大変身したことなどをまとめた、清瀬のにんじん PR 動画を各クラスで視聴してもらいました。そして、給食のにんじんパンの名前を清瀬市内の小中学生に募集する旨を伝え、校内ににんじんポストを設置し、思いついた名前を紙に書いて入れてもらいました。すぐに思いついた名前を書く子もいれば、帰ってからおうちの人と考えたという子もいました。ポストに集まった紙はなんと全部で119枚!!たくさんの子もたちが名前を考えてくれました。この考えてくれた名前は教育委員会でとりまとめられ、後日ホームページに決定した名前が掲載されるそうです。決まりましたらまたお知らせいたします😊



📖 おはなし給食 📖

2学期に引き続き、3学期の読書旬間も本に登場する料理を給食で再現する「おはなし給食」を実施します！今回は4日間行います。給食に取り入れた本と料理を紹介します！ぜひこれを機に図書室まで足を運び、読んでみてください🎵



2月5日(月)
「スメおにぎりコロコロ その二 野菜の巻」
著者:おぐまこうじ ほりえいくよ

忍者を目指しておにぎりくんは修行中。この巻は野菜の修行です！給食では本に出てきた緑黄色野菜たっぷりグラタンを作ります！



2月6日(火)
「ばばあちゃんのなぞなぞ むしぱんのまき」著者:さとう わきこ

いつも元気なばばあちゃん！料理だってなぞなぞしながらやります。本の中に出てきたむしパンの中から、給食ではカレーむしパンを作ります！



2月6日(火)
「つきよのキャベツくん」著者:長 新太

キャベツくんとブタヤマさんは大きなトンカツに出会います。そのあとソースもやってきて…給食ではソースにくぐらせたトンカツとキャベツで丼ぶりにします！

2月6日(火)
「ポリーとはらペコ オオカミ」
著者:キャサリン・ストー

ポリーを食べようとするおっちょこちょいなオオカミと、賢いポリーの話。本の中で二人が作ったシチューと、話題に上がった干しブドウのパンを作ります🎵



🔍 給食レシピ 🔍

スイーツポテト *1月23日の献立より

<材料>4個分

- ・さつまいも…350g
- ・バター……………10g
- ・三温糖……………大さじ3弱
- ・塩……………少々
- ・生クリーム…25～30g
- ・はちみつ……………適量
- ・カップ……………4枚

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、蒸すまたはゆでたら、熱いうちにつぶす。
- ② ①に溶かしたバター、三温糖、塩、生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
※生クリームはお好みの硬さになるよう量を調整してください。
- ③ ②をカップにいれて、表面にはちみつを塗る。
※はちみつが固くて塗りづらい場合は、水やお湯で少しのばしてから塗ってください。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで、15分ほど焼く。

給食室の様子



さつまいもは熱いうちにマッシャーでつぶします。



砂糖や生クリームを混ぜ合わせます。



カップに入れてから表面にはちみつを塗ります。



しっとりなめらかなスイーツポテトです😊