

きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校



あけましておめでとうございます

日本には新しい年のはじまりであるお正月に、おせち料理やそうじを
食べる習慣があります。みなさんはどんな料理を食べましたか？
まだ、食べていない人も給食で味わってくださいね。



13日(水) お正月献立
さわらのにつけ
きんとん・ぞうに
学校のぞうには、みそ味で丸もち。
みんなの家はどんなのかな？

おせちには、こんな願いがこめられています。
【さわら】さわらは大きさによって名前が変わる出世魚。
出世を願う。
【きんとん】黄金色のため、金運がよくなるようにという願い。



他にも、れんこんは「将来の見通しがよくなりますように」や、
ごぼうには「根を深く張り代々続くように」などの願いがあります。
これらの土の下で育つ野菜を根菜といいます。気温が下がってくる秋から冬
にかけて旬をむかえるものは、じっくり時間をかけて育ちミネラルをたっぷり蓄えてい
るので、おいしいだけではなく栄養価も高くなります。根菜類は水分も少ないことやミ
ネラル分が多いので体を温める働きがあると考えられています。
体が温まることで抵抗力も上がります。おせちの時だけでなく、
今の季節に食べるとよい栄養素がたくさん入っているようですね。

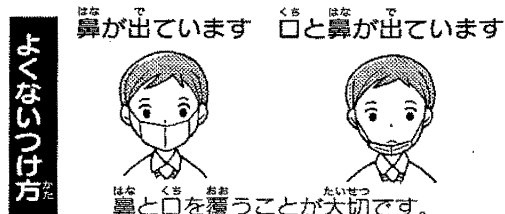
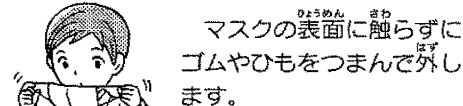


できているかな？ 正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます



外し方



©少年写真新聞社2020

1月24～30日は全国学校給食週間

給食について関心を高めてもらえるように、明石市では“兵庫の味みつけ”と題
して、地域ごとに特徴のある献立を考えています。郷土の味を楽しんでください。

=== 兵庫の味みつけ ===

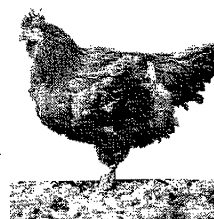
播磨の味 27日(水)

安富町のゆずを使った「やさいのゆず風味」
全国的に有名な明石だこは「たこの唐揚げ」
また、明石にはお酒を造っている蔵が6つあり
ます。お酒をしばった酒かすを入れた「かす汁」



丹波の味 22日(金)

大きな黒豆が有名な産地です。
「黒豆とちりめんのごまがらめ」
とり肉の洋風煮もいつものとり肉
でなく、丹波地どりをを使って、
「丹波地どりの洋風煮」としてい
ます。いつものとり肉と、コクや
うま味のちがいがわかるかな？



淡路の味 26日(火)

温暖で日照時間の長い淡路島は、甘いたまねぎ
やレタスの産地として有名です。



たまねぎを使った「煮込みハンバーグ」
たまねぎとレタスの入った
「レタススープ」



丹波地どりを知ってる？

ふだん食べているにわとりより
ひと回り大きく、羽は茶褐色。
長期飼育と適度な運動によって
弾力と締まりがあることで、
適度な歯ごたえのある食感に
なっています。その上、コク深い
味わい・旨味があります。

今月提供していただいた兵庫の食材は・・・

味付けのり・たこのからあげ・丹波地どり

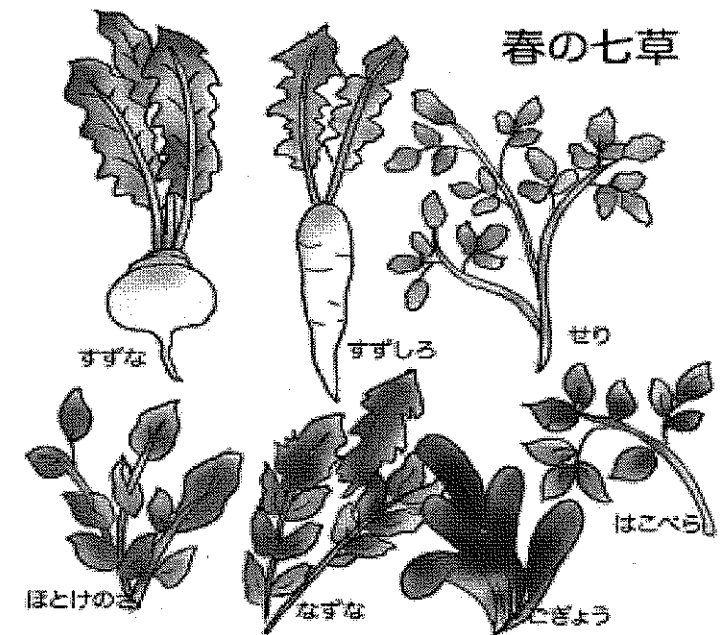
この事業における県産食材については、新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策を受け
た兵庫県の「県産和牛肉学校給食提供事業」「県産水産物学校給食提供事業」「県産地鶏肉学校給食
提供事業」を活用し、市が無償提供を受けています。

はる ななくさ 春の七草

春の七草が入ったおかゆを「七草がゆ」といいます。1月7日の朝にこのおかゆを食べて、病気や災害などの悪いことが起こらず元気に過ごせますようにと願いながらいただきます。

『声にだして』九九にあるように、春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、ほこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7つの野草です。

昔の言い方で、「すずな」はかぶのこと、「すずしろ」は大根のことをさします。

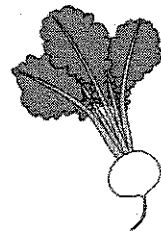


クイズにちょうせん

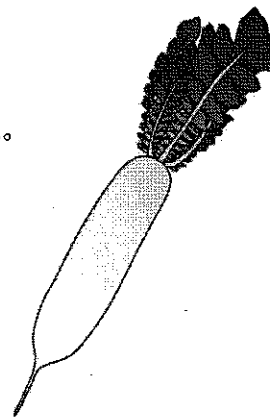
No.1 マスの中に、春の七草がかくれています。
7つ全部をさがしてみましょう。

No.2 学校の花だんに、すずなと、すずしろを植えています。
どこにあるか、わかるかな？

ヒント 葉っぱのちがいをみつけてね。



すずな すずしろ
↓ ↓
かぶ だいこん



こたえは、給食室の前にはっています。

ほ	と	け	の	ざ	は
す	ず	し	ろ		こ
ず	ご	ぎ	よ	う	べ
な	ず	な	せ	り	ら