

# 給食たより

令和3年2月

かわどおりしょうがっこう  
川通小学校

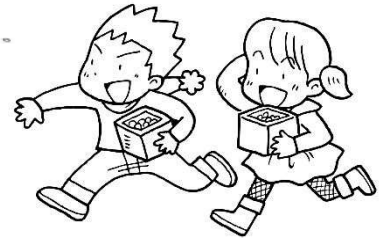
2月は一日の日照時間が少しずつ長くなってきていることが実感できる季節ではありますが、

同時に寒くて乾燥した気候が続く時期でもあります。寒さで体が縮こまっていると、代謝が悪く

なり体温を上げにくい体質になります。そしてさらに寒さが気になるようになってしまう悪循環

にはまってしまいますので、いつものように「食事・運動・睡眠」の充実を心がけましょう。

今年ことしの節分せつぶんは2月2日です



立春りっしゅんの日ひは国立天文台こくりつてんもんたいの暦計算室こよみけいさんしつが地球ちきゅうと太陽たいようの位置関係い ち かんけい

などから決めるものだそうです。今年ことしはなんと124年ねんぶりに

立春りっしゅんの日ひが3日みっかになったので、自動的じどうてきに節分せつぶんも2日ふつかになりました。給食きゅうしょくでは節分せつぶんの定番ていばんである

イワシかばやを蒲焼だいずきと、大豆くろざとうを黒砂糖あま しあときなこだいずで甘く仕上げた「きなこ大豆」を出しますので楽しみ

にしてください。(きなこは大豆を炒だいず いってすりつぶしたものです)



16日にちにおいしいうなぎとどが届とどきます！！



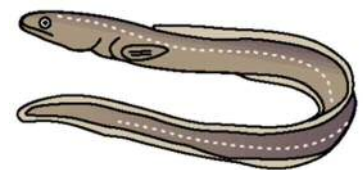
いままでも農林水産省のうりんすいさんしょうの「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業こくさんののうりんすいさんぶつとうはんばいそくしんきんきゅうたいさくじぎょう」の一環として行われて

いる「#元気いただきますプロジェクト」を利用して、給食きゅうしょくの食材しょくざいを提供ていきょういただきました。

今回は宮崎県みやざきけんのうなぎようしょくぎょうしゃの養殖業者かばやからうなぎの蒲焼かばやきを

無償むしょうで提供ていきょうして頂くいただことになりました。蒲焼かばやきにした後あと、

急速冷凍きゅうそくれいとうしたうなぎとどが届とどくので、それをご飯はんに混ぜ込んで



うなぎようしょくの養殖ようしょくは「シラスうなぎ」という稚魚ちぎよを大きく育てる方法そだ ほうほうです

「うなぎのちらしずし」に仕上げます。

普通のキャベツは丸くまとまって育ちますが、

## くろキャベツ (カーボロネロ)

このカーボロネロという品種は、まっすぐに葉を

大きく広げて育ちます。深いみどり色をしている

ので、光の加減によっては黒にも見える事から

黒キャベツとも呼ばれています。煮込む料理に



むいているとの事でしたので、19日のポトフに入れて、じっくりと火を通します。

## カラフルにんじん

カラフル人参は文字通りに様々な色を持つ人参です。人参の色は元々た

くさんあったのですが、「おいしそうに見えて育てやすい」という理由から

オレンジ色が主流になったのだそうです。現在は白・赤・黒・紫・黄な

どたくさん色が流通し、それぞれに個性的な味と特性があります。



このカラフルな色を活かして、19日の「カラフルバターライス」を作ります。色の違う人参

の味を食べくらべて確認してみてください。

## 給食室からレシピ紹介



1月に出た献立の中から、お家で簡単につくれるレシピを紹介します。

「里芋のフリット」がシンプルな味ながらとても好評でした。

### < 材料 5人分 >

・里芋	250g
・揚げ油	適量
・米粉	適量
・小麦粉	45g
・ベーキングパウダー	1g
・卵	1個
・砂糖	5g
・牛乳	25g
・塩コショウ	お好みで

### < 作り方 >

- ・里芋は一口大に切り、硬めに茹であげる。
- ・芋のぬめりと水気を切って、表面に米粉をまぶす。
- ・小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ・卵白を砂糖といっしょにメレンゲに泡立てる。
- ・卵黄は牛乳とあわせておく。
- ・粉+メレンゲ+卵黄をさっくり混ぜ合わせ、里芋の衣にする。
- ・160～170度の油で揚げる。すでに茹でてあるので衣が揚がれば出来上がりです。
- ・味付けはお好みでどうぞ。ケチャップやソースにもあいます。