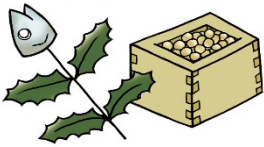


給食だより

平成27年度2月号
太田市立休泊小学校
(おうちのひととよんでね)

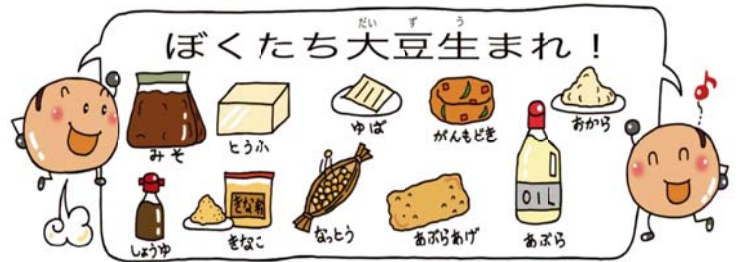
☆今月のきゅうしょくもくひょう「すききらいをなくそう」☆

節分



節分はもともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数（または、年の数にひとつ足した数）を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

豆まきに使われる大豆は、「畑のお肉」とよばれるように、成長期の小学生に大切なたんぱく質が多く入っています。大豆からはとうふ、みそ、なっとう、しょうゆ、あぶらなどが作られ、私たちの食生活になじみの多い食べものです。



5年生の家庭科でみそしるづくりをしました。にぼしからだしをとる、しるの実には冬が旬のだいこん・ねぎ・こまつなを入れました。日本の伝統的な調味料「みそ」は、どんな食材でも相性は अच्छ! 旬の食材を使い、栄養のことを考えてしるの実を工夫すると、いろいろなみそしるが作れます。今回の経験を生かして、ぜひうちでも、おいしいみそしるを作ってください。



野菜はなるべく同じ厚さになるように切りましょう。

にぼしの頭とはらわたをとって、だしをとりました。



おいしいみそしるができました!



<具たくさんでおいしい♪給食のみそしる>

◇とんじる◇
ぶたにく、にんじん、だいこん、
こんにゃく、ごぼう、とうふ、ねぎ



◇はくさいのみそしる◇
はくさい、こまつな、だいこん、もやし、
じゃがいも、えのきたけ、とうふ

◎太田市では放射性物質測定検査を行っています
休泊小学校の1月14日 調理済み給食（ごはん 韓国のり はるまき ナムル キムチじる）は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)