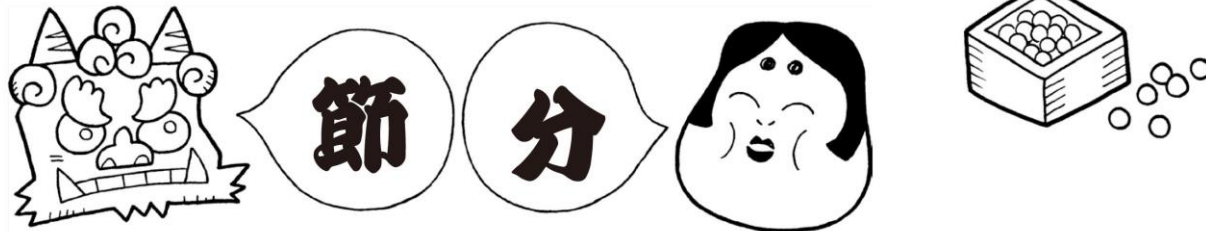


# 給食だより 2月号

志木市立志木第三小学校  
令和5年1月31日(火)

寒さの厳しい2月を迎えます。感染症が流行する季節になり、給食室でも普段以上に体調管理と衛生面に気を配りながら調理をしています。給食室では、志木三小の子どもたちになるべく温かい料理を食べてもらえるよう、調理方法や配缶時間を工夫しています。献立も、おでんや手作りのピザまん、根菜を使ったカレーやラザニア風グラタンなど、体の温まるメニューを取り入れました。いちごやぼんかん、いよかんなど、ビタミンたっぷりの旬の果物を食べて、かぜを予防しましょう。



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



## 豆のすぐれた栄養

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの種類の豆にも豊富に含まれているのが食物繊維です。食物繊維の摂取には給食でも苦労しているところですが、ご家庭でも豆類を積極的に摂取して頂ければと思います。



## 給食ができるまで

毎日の給食はどんな風に作られているのかな？給食室の様子をのぞいてみましょう♪

6:30



野菜や肉、魚などが納品されます。清潔な容器に移し替えて給食室内へ運びます。異物や異臭、変色等がないかも確認します。

6:30~9:30



納品された野菜を洗います。虫やゴミなどがついていないか確認します。



野菜を切ります。料理に合わせて切り方も変えます。

9:30



和え物に使用する野菜をゆでます。給食では全ての食材を加熱処理しています。サラダのきゅうりも下ゆでします。味付けは喫食ギリギリの時間に。

9:30~11:00



ご飯が炊き上がったらおにぎりににぎります。なんと、全部で900個！！



のりを巻いてクラス毎に数えて配缶します。

11:00



鮭が焼き上がりました。



身を崩さないよう丁寧にトングでつかみ、配缶します。

11:20



お味噌汁も完成♪



クラス毎に重さを量り配缶します。

完成!!



【おにぎり・鮭の塩焼き・即席漬け・みそ汁】  
山形県の小学校で初めて提供された給食を再現した、給食週間の特別メニューでした。

