

給食だより



令和2年2月
さいたま市立
大宮南小学校

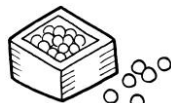
節分を過ぎると暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。寒い季節を元気にのりきるために、栄養バランスの良い食事を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。また、食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



2月3日は「節分」

節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいたり、豆を自分の年の数よりも1つ多く食べるたりする他にも、焼きたいわしの

頭をヒラギの枝にさして玄関にかざる風習などがあります。節分は、これから訪れる春に向けて、冬の寒さや病気、よくないことを追い払い、1年を健康で無事に過ごせるようにという願いが込められた日本の伝統行事です。



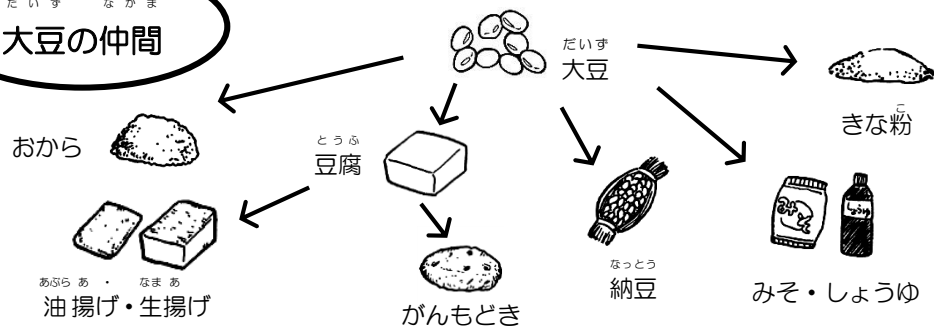
大豆のひみつ

節分の豆まきに使う豆は大豆です。

体は小さいけど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があるよ！

貧血を予防する鉄や、体を作るたんぱく質、お腹の中をきれいにする食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1 も含まれているよ！

大豆の仲間



今月の世界の料理「フィリピン」

ALT テイ先生のふるさとであるフィリピンの料理が2月17日に登場します。当日の献立について、テイ先生に紹介をしていただきました。

シナガ(ガーリックライス)

中国から伝わったチャーハンのようなもので、昔からよく朝食として食べられています。古くなったご飯をむだにしないように食べる方法として東南アジアで広まりました。

ニラガ(フィリピン風ポトフ)

スペイン由来のたくさんの野菜が入ったビーフシチューです。体の温まるスープなので、寒い日にぴったりです。ニラガとは「ゆでた牛肉」という意味で、「ゆでる」という調理法がフィリピンに伝わったきっかけとなった料理です。

アドボ(肉の酢煮)

肉や魚類、野菜などを酢やししょうゆ、にんにくなどに漬けて、油でこんがり焼いたフィリピンで人気の料理です。アドボという名前は、スペイン語でマリネを意味する言葉が由来です。スペイン人が初めてフィリピンに探検に来た1613年に伝わったといわれています。アドボは、塩気と酸味と、多くの場合、甘味のある味です。

テイ先生からのメッセージ

Hello, kids! It's time for you to try Filipino recipe. When I was a student I really enjoyed eating these foods, and up until now. I hope you will enjoy the taste of it, and hopefully become your next favorite school lunch. It's my pleasure to share these traditional foods with you. Please let me know your feedback and what you think. Until here kids, Itadakimasu!

みなさん、こんにちは！いよいよ、みなさんがフィリピン料理を食べてみるときがやってきました。先生は、子どもの頃この料理を食べるのが本当に楽しみで、大人になった今でもそうです。フィリピン料理の味を楽しんでもらい、みんなのお気に入りの給食になったらいいなあ、と思います。先生は、フィリピンの伝統料理をみんなと分かち合えることができうれしいです。ぜひ、感想を聞かせてくださいね。それでは、「いただきます」！

学級・学年閉鎖に伴い、給食物資の発注数を変更することができた分に関しては、該当学級・学年にデザートをつける等の献立の調整を行います。