

2月 食育だより

令和8年2月号
船橋市立法典小学校

風が冷たく、寒い日が続いていますね。温かい給食を届けられるように気を配りながら実施していきます。また、感染性胃腸炎の流行が続いている。食事の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう。

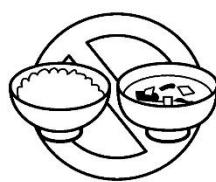
★食事のマナーを見直そう

「知っている」か「知らない」かの差だけで、人の印象を大きく左右することもある「食事のマナー」。気をつけなければすぐに直せることも多いです。よい習慣として身に付けたいですね。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

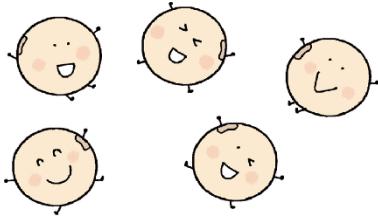
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

節分 (2月3日)

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畠の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

～お知らせ～ 「学校給食 PR 展」が開催されます！

令和3年度から開催してきた学校給食 PR 展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験（薬園台高校園芸科との交流）の様子をパネルで紹介します。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》 2月24日（火）～2月27日（金）
8:45～17:15（最終日は16:00まで）

《会場》 市役所1階美術コーナー

※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。
(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875)



♪船橋市の学校給食レシピ集より紹介します。ぜひお試しください。



鯖のごまだれがけ（4人分）

鯖	4切れ (240g)
・酒	小さじ2 (10g)
・塩	少々
・こしょう	少々
サラダ油	適宜
すりごま	大さじ1 (7g)
A ・砂糖	大さじ1と1/3 (12g)
・しょうゆ	大さじ1弱 (16g)
・みりん	小さじ1 (6g)
・水	小さじ1 (5g)



- ①鯖に下味をつける。
- ②鯖を皮がパリッとするように焼く。
(オーブンやフライパンを利用する場合は、サラダ油をひいて鯖を焼く)
- ③Aの調味料をひと煮立ちさせ、すりごまを混ぜ合わせ②の鯖にかける。
(調味料を煮立てる時は、かき回さない方がとろみができる)

「すりごま」を手作りで♥

ごまをフライパンでよく炒って冷ました後に、すり鉢やミル等であります。
香り良し！食感もお好みに合わせて♪

鯖の代わりに、鉄分豊富な
レバーを使ってもgood！

