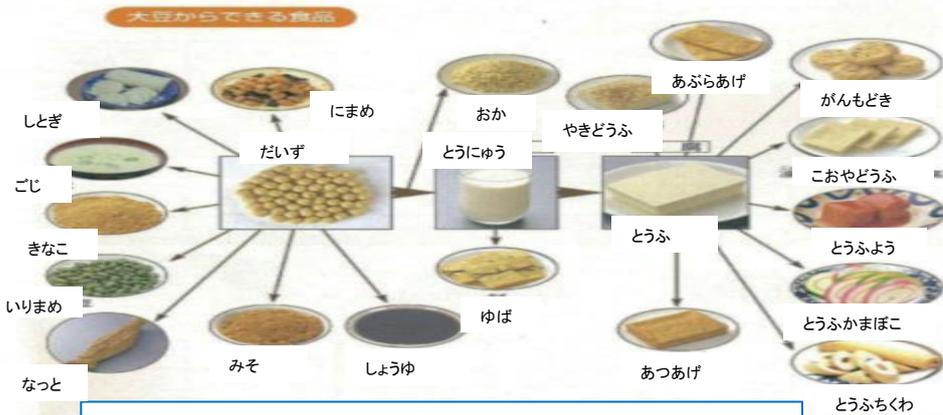


2月は、一年間でいちばん寒い月です。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いかな？ 気合をいれて起き上がりましょう。朝ごはんを食べると、寝ている間に下がっていた体温が上がって、からだの中がほかほかしてきます。毎日、元気に登校できるように「早起、早起、朝ごはん！」を続けましょう。

2月の給食は、大豆製品を使った料理を紹介しています。(文部科学省 食生活学習教材(中学生用)引用)



大豆は、たんぱく質がおおく、「はたけのにく」といわれています。

児童生徒の中には、大豆や豆類ののがてな人がいます。大豆の料理を紹介するときには、よく左側の図も一緒に紹介しています。大豆がにがででも「豆腐は好き」「納豆が好き」という人もいます。もちろん醤油や味噌は問題なく食べていると思います。豆類の苦手な人も「大豆の仲間は大丈夫だから大豆も食べてみよう」と考えて挑戦してほしいと思います。



2/14のパレンタインデーの献立です。大雪で臨時休業のため 2/17に紹介しました。



給食献立より

2/7からロシアの都市ソチで冬季オリンピックがはじまっています。給食では、ロシア料理の「ビーフストロガノフ」を作りました。バターライス、パセリかわりに高等部の大根の葉をみじん切りにしてまぜました。ルーは、夏に育ててくれた「りりこトマト」を煮込みました。牛乳かわりに豆乳を使ってコクを出しました。サワークリームかわりに生クリームを泡立てて使いました。和附特オリジナル献立となりました。

小学部高学年でJA出前授業をしました。



小学部高学年でJA出前授業をしました。

JAの方には、1年に1回ですが、5、6年生を対象に毎年来ていただいています。包丁の持ち方や調理中の包丁の置き方など調理の基本を教えてください。子どもたちも少し緊張しながら包丁を使う練習をしました。JAの方には、毎年来ていただいているので子どもたちのこともよく知ってくれており、コミュニケーションもバッチリ。プロックリーと大根の味噌汁と一緒に味わう時間をもつことができました。

中学部の日曜参観は、「おやつ」について



事前学習...よく食べるおやつを教えてくださいました。甘い飲み物(オレンジジュース)を作りました。こんなに砂糖が...いっぱい。紙袋にポテトチップスをいれてつぶしてもらいました。紙袋に油が...。手作りおやつ作り(少し面倒でも楽しいね)

幼児や小学部段階では、「おやつ」は食事の補食として捉えられています。しかし、成長するにつれ「おやつ」の摂り方によっては、肥満や生活習慣病の予備群を育てていることにつながっていくこともあります。中学部段階では、正しい「おやつ」の摂り方を身につけることや「コミュニケーション作り」、「おもてなし」としての「おやつ」の用途を知ってほしいと考えています。事前に調査したよく飲む甘い飲み物の第一位「オレンジジュース」、お菓子は「ポテトチップス」でした。オレンジジュースを砂糖と水とクエン酸を使って再生して砂糖の多さを知ってもらいました。ポテトチップス60g(中ふくら)に使っている油 20ccを見てもらいました。「えー」「わあー」驚きの声がいっぱいでした。

保護者のみなさまへ

最近のニュースで50℃のお湯で野菜を洗うと新鮮な野菜によみがえるという『50℃洗い』の効果が取り上げられています。①鮮度が長持ちする。②水洗いだけのものより菌が減っている。③鮮度が長持ちするなどの利点があるそうです。このメカニズムは、野菜がしおれるのは細胞の水分を失うからで、50℃のお湯に入れると、ヒートショックという現象によって葉っぱの表面の気孔が開くので、細胞に水分を取り込んで、鮮度が復活するということです。給食室では、野菜の洗浄を3回行っており、この情報を聞いて『50℃洗い』も考えましたが、「3回洗うと水をたくさん吸うので野菜は、普通に元気になるよ!」「水で洗うよりていねいに洗えるかも」などの意見がありましたが、給食の野菜の量は多いので、50℃で3回も洗うとお湯に浸かっていた野菜が半分茹でたようになってしまうので給食室では実施できません。家庭で実施するときの注意事項は、お湯は、48~52℃で、43℃以下は、菌が繁殖しやすくなるそうです。50℃前後の水温は、「熱い〜」と思うくらいのもので、とっても水が冷たいこの季節でも、手袋をして洗浄作業をしてください。