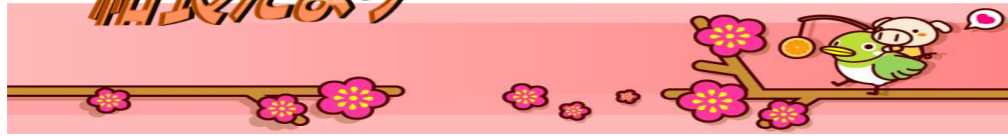


給食だより

川本南小学校



暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ冬の寒さが続くので体温の維持や勉強・運動のためのエネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べてから登校することが大切です。また外から帰った

給食週間の作品

1月23日～27日まで給食週間でした。1・2年生は作文を、3・4年生はポスターを、5・6年生は標語を作成しました。給食集会では給食委員さんが全校児童を代表して食べ物大切さまた、他学年との交流給食などをおこないました。みなさんのしるしに給食を食べていました。みなさんから給食室へ心あたたまる作文と花束をありがとうございました。



深谷市特産の日

深谷市農業振興課より2月1日にねぎを10Kgいただきました。次の日のねぎのナムルに使用しました。ねぎには、カロチンやビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルが入っているので、かぜ予防に効果的です。体を温める効果もあります。みなさんナムルをたくさん食べ



節分について

2月3日は節分でしたね。節分という言葉は季節が分かれるときを意味します。本来は1年に4回(立春、立夏、立秋、立冬の前日)ありましたが、いつの頃かはっきりしていませんが、立春の前日にかぎられるようになりました。節分といえば「豆まき」を連想しますが、この豆まきに使うのが 炒った大豆です。豆は「魔を滅する」とか「鬼の目をつぶす」というような意味があります。また年の数だけ食べるという風習も残っています。ほかにもいわしの頭を焼いてヒイラギの枝に刺して戸口に刺しておいたり、えほうまきとよばれる太巻きを吉方を向いて無言で食べると1年間健康でいられるなど 様々な言い伝えがありま



いわしの蒲焼の作り方

材料(4人分)

| | |
|-------|------|
| いわし | 4尾 |
| かたくり粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| さとう | 大2 |
| しょうゆ | 大1小2 |
| みりん | 小2 |
| 水 | 大1小2 |

(作り方)

- ① いわしは頭、骨、内臓をとってひらく
- ② ①にかたくり粉をまぶし、あげる。
- ③ 調味料を煮立て、最後にしょうがの絞り汁を入れてタレを作る
- ④ 揚げたいわしに、タレをからめる。

※いわしは身がやわらかいので、包丁を使わなくても手で開くことができます。また、ひら



一口メモ

いわしといえば「マイワシ」をさしますが、ほかにウルメイワシ、カタクチイワシなどもあります。カタクチイワシの稚魚は、ちりめじゃこやにぼしなどに加工されます。青もののさかなといわれるイワシ、さば、サンマなどには血液の流れや頭の働きを良くしたり生活習慣病の予防にも効果があります。ほかにビタミンB2やビタミ