

しょくいく インフォメーション

2月号
令和2年2月4日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

節分は元々、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、四季が変わる節目を意味します。今年も、2月3日でした。家で豆まきをされたでしょうか。暦の上では春になります。今週は、『6年親子会食』があります。19日はけんこう会議で、「『食べるの大好き』～食は大切、食べるを考えよう～」をテーマに行います。

1年生学級活動『はし名人になろう』



2月1日（土）学校公開の日に、1年生は国際箸学会（並木元町7丁目）の鈴木道こ先生に、はしについていろいろ教えていただきました。

はじめに、はしについての「紙芝居」を見ました。次に、「はしの持ち方」を具体的に教えていただき、みんなで「はしの歌」を歌いました。

後半は、1分間の「はしスピーゲーム」を全員でチャレンジしました。オレンジの箱に、プラスチックの落花生が50コ入っていて、はしを使って隣の黒い箱に移します。上手な児童は、50コを超えてまた隣の箱に移すくらいスピードを持って落花生を挟んでいました。

1年生は、「はしの歌」を歌って意識が高まり、はしスピーゲームの様子を見て、自分の順番をわくわくしながら待っていました。

はしスピーゲームの様子を見ていますと、中指がはしの間にない児童が目立ちました。来週から給食時間に教室巡回をしたいと思います。ご家庭でも意識して、正しいはしの持ち方をお願い致します。



「はしスピーゲーム」



『招待給食』

1月24日～31日、学年ごとに調理員さん・校務員さん・担外の先生方を招待して、会食しました。

招待者は、招待状をもらい、おもてなしを受けて、食を通して心温まる時間を過ごしました。



『6年親子会食』

5日（水） 6年1組
6日（木） 6年2組
7日（金） 6年3組
受付 12時20分
開始 12時30分
終了 13時20分
※7日は短縮日課で
12時10分開始です。
ふれあいルームです。



『ぼうふう（はまぼうふう）』

中国に分布する「ぼうふう」によく似ていることから名付けられており、日本での正式名称は「はまぼうふう」です。濃い緑色、茎はすらっとしてきれいな紅紫色で、香りのよいセリ科の野菜です。茎の下部を針でさいて水に漬けるといかりのように巻き上がった形になり、まるでたこのような姿になることから「たこぼうふう」と呼ばれ親しまれています。

元々は海辺に自生する野草です。かつては、日本各地の海辺でよく見られましたが、砂浜の減少や乱獲により現在では非常に希少です。ぼうふう栽培は、江戸時代中期に茨城県鹿島地方の海岸に自生していたものの種子を持ち帰ったことが始まりといわれています。とくに川口市北部の木曾呂地区は、江戸時代から続くぼうふうの名産地です。長年の栽培技術と、品質を保つための独自の出荷方法が受け継がれ、現在では川口産のものが全国の出荷量の95%を占めています。まとまった生産地は、日本中探しても木曾呂地区を中心とした10ヘクタールのみです。

ぼうふう特有の清々しい香りは魚臭さを抑える効果があるため、高級料亭などの刺身のつまとしてよく添えられます。ほかにも新芽を酢の物にしたり、胡麻和えやおひたし、天ぷらなどにして食べます。また最近では、川口産のぼうふうを広く知ってもらうため、市内でとれたぼうふうを使った酒類も製造・販売されています。

給食では4日に、川口産のぼうふうを使った「いかとぼうふうのかき揚げ」が登場します。全国的にも大変貴重である川口特産のぼうふうは、大切に受け継いでいきたい名産品です。



川口産のぼうふう たこぼうふう

今月の献立紹介

21（金）『とりのアップルソース』

材料	4人分（g）
鶏むね肉（一口大）	300
こしょう	
片栗粉	
揚げ油	
すりりんご	50
たまねぎ	50
さとう	10
酒	5
酢	10
しょうゆ	10

作り方

- ① 鶏肉にこしょうをふり、片栗粉を付けて油で揚げる。
- ② アップルソースは、さとう・酒・酢・しょうゆを煮立てた中に、すりりんごとあらみじんに切ったたまねぎを入れ、煮込む。
- ③ ①に②をかける。



28（金）『ひじきサラダ』

材料	4人分（g）
ひじき	15
ツナ	150
キャベツ	300
にんじん	50
きゅうり	100
サラダ油	20
さとう	4
塩	1
酢	15
しょうゆ	20

作り方

- ① ひじきは水で戻す。
- ② キャベツ・にんじん・きゅうりは、千切りにして茹でる。
- ③ 調味料を煮立て冷ます。
- ④ ②の上に①とツナを乗せ、③のドレッシングをかける。

