



今月の花「ネコヤナギ」
花言葉「素直」

● 春はもうすぐ・・・「立春」です

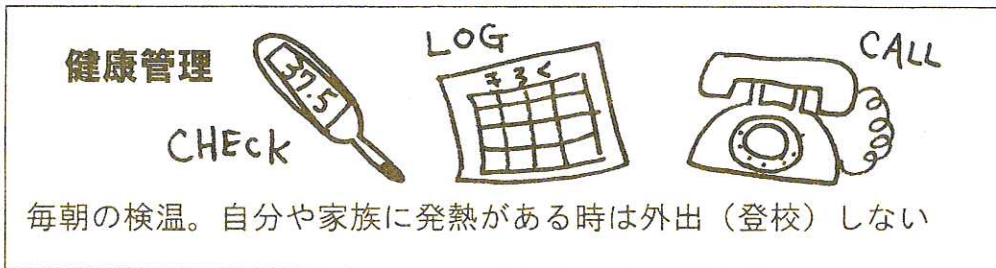
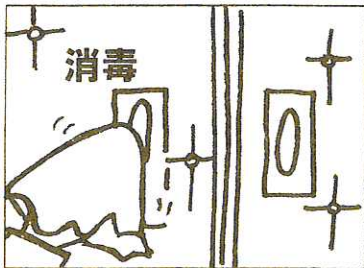
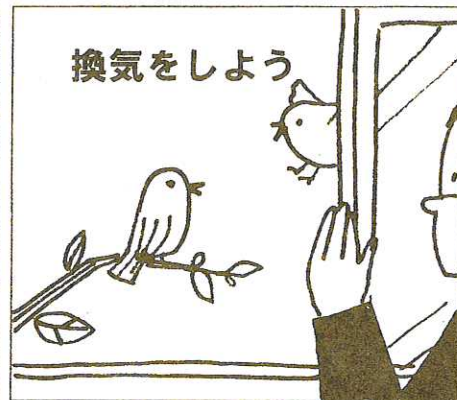


2月2日は「節分」でした。例年は3日が「節分」ですが、今年は124年ぶりに1日早まる、めずらしい年でした。節分は、季節を分けるという意味で（巻きずしまるかじりだけではないのです）、翌日は「立春」：今日から春の準備をはじめますよという日です。みなさんも、春からの進学・進級にむけて、こころとからだの準備を始めていこう！

新型コロナ感染予防

緊急事態宣言発出中。マスク・手洗い・換気！！

新型コロナの感染拡大がなかなかおさまらない中、大阪でも毎日100人をこえ、多いときは300人近くのひとが新たに感染しています。誰がいつ感染してもおかしくない状況。マスクや手洗いなどの予防策を実行して、一日も早く日常生活に戻りたいものですね・・・。



*** もし、自分がかかったり、身近にかかったひとがいたら ***
どんなに予防しても、かかってしまうのがウィルス感染症。そのひとや、その原因を責めるのではなく、病気の回復を応援する思いやりをもっていてください。

「コロナ時代」が息苦しく生きにくい時代にならないように・・・。



裏面 みんなに知ってほしい「給食」のはなし

コロナ関連の話題ばかり特集してきたほけんだより。ちょっと違う話題も。

知っていますか、給食の調理は、とってていねいだということ。煮物や汁物の「だし」はかつおぶしやこんぶから毎日とっています。お肉やお魚も、お酒やワインを使って下味をつけていて、油やしょうゆやコショウもいくつかの種類を料理によって使い分けています。毎月の献立表に使用食材と作り方が書いています。じっくり見てみてください。毎日、梅香小学校の調理員さんたちが、小中あわせておよそ800人分を、きちんとお昼までに作ってくださっています。苦手な献立の日もあるかもしれませんが、感謝の気持ちを忘れずに、おいしく食べてほしいと思います。

献立表を見てみよう！ あす5日（金）「すき焼き煮（※近江牛）」他

5（金）	すき焼き煮（近江牛）きゅうりのゆずの香あえ ツナっ葉いため		●すき焼き煮（近江牛）		●きゅうりのゆずの香あえ	
	[すき焼き煮（近江牛）] ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つける。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。[きゅうりのゆずの香あえ] ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配膳時にきゅうりにかけ、あえる。[ツナっ葉いため] ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいため。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		赤 牛肉 52 料理酒 1.56 ふ（圧縮） 3.9 糸こんにゃく 19.5 とうふ 26 はくさい 61.1 白ねぎ 11.7 まいたけ 11.7 綿実油 0.65 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 6.5		緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.78 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 19.5 だいこん葉（乾） 1.3 綿実油 0.39 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3	
ごはん						
牛乳						
個別対応						
献立						
（ふ）	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.6g 糖質 113.9g					

注目ポイント！

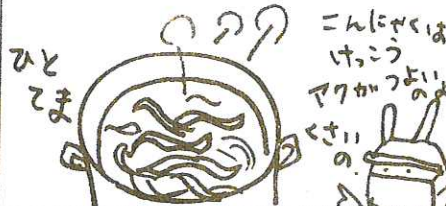
料理酒で下味！

- 肉の「くさみ」を取る
- やわらかく仕上がる
- 味がしみこみやすくなる



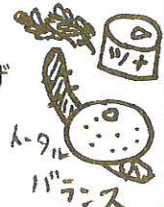
糸こんにゃくは、ゆでてから！

- こんにゃくの「あく」をとる
- 味がしみこみやすくなる



さっぱり・あっさり副菜で献立バランス◎

- マイルドな酸味の米酢とゆず果汁でさわやかに仕上げ
 - ツナと大根葉のうまみを生かしたシンプルな味付け
- こってり甘辛いすきやきの付け合わせにぴったりです！



調味料は「さしすせそ」で

●さとう・みりん⇒塩⇒
酢⇒しょ（せ）うゆ⇒みそ
味がしみやすい順番に調味料を入れる料理の基本。どの献立もこの順に味付けされています。市販の合わせ調味の「もと」も手軽でおいしいけれど、やさしい自然な味わいに仕上がります。



***** ※「近江牛」 な ワケ *****

給食にもコロナの影響が。新型コロナで飲食店での需要（必要とされる）量が減り、ブランド食材である「近江牛」があまってしまうことに。生産者さんが一生懸命つくったせっかくの食材を、未来をになう子どもたちに食べてもらおう！というわけで給食に近江牛が登場。この「すき焼き煮」も近江牛使用です。お肉のうまみをひきだす調理でていねいにつくられたすき焼き。おいしく残さず食べよう！

