

# 2月 給食だより



令和3年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和4年2月7日

2月4日の「立春」を過ぎ、暦のうえでは春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。**こまめな手洗い(消毒)・換気・黙食**を引き続き守って過ごしましょう。

## 石けんを使った手洗い



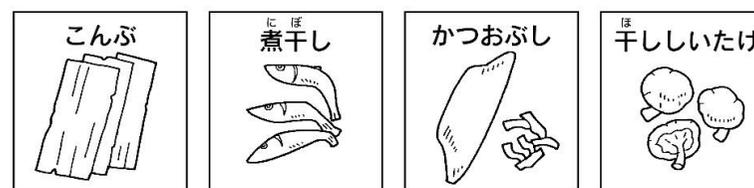
感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

つめと指のあいだに汚れがたまりやすいので、  
つめは定期的に切りましょう！

## 給食使用予定食材 産地表 (2月)

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉
にんにく	青森	こまつな	千葉、茨城	ごぼう	青森
キャベツ	千葉、愛知	しめじ	長野	みかん	佐賀
にんじん	千葉	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	千葉	とりにく	岩手

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物のやみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



Q. 給食室では、和食をつくる時に

なんの「だし」を使っているでしょう？

A. 日替わりでいろいろな「だし」を使っています！

「だし」の活用の目的には、「おいしさ」と「減塩(健康)」があります。おいしくて、からだに優しい給食づくりのために、さまざまな「だし」を活用しています。料理やみなさんの好みや予算(お金)のバランスを考えながら、給食も日々進化しています♪

たとえば…

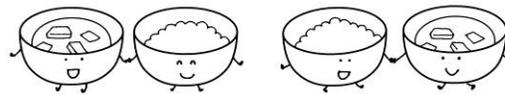
- ★かつお節(厚削り)
- ★かつお節(厚削り)+昆布
- ★かつお節(薄削り)+さば節(薄削り)
- ★かつお節(薄削り)+さば節(薄削り)+昆布
- ★さば節(薄削り)+いわし煮干し(薄削り)
- ★さば節(薄削り)+いわし煮干し(薄削り)+昆布
- ★いわし煮干し+昆布

などがあります。よく味わって、違いを感じてみてくださいね！

## 和食クイズ

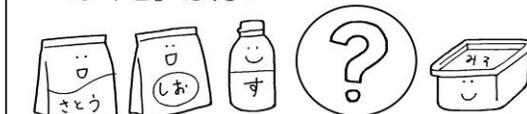
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



塩(せ) 醤油(す) 味噌(そ)