

# きゅうしょくだより

2022(令和4)年2月  
枚方市立菅原東小学校

暦の上では春ですが、2月は最も寒い時期になります。寒さに負けない  
じょうぶな体をつくるためにも、よく食べ、よく寝て、よく体を動かしましょう。

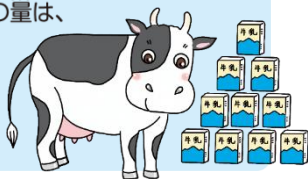


## ぎゅうにゅう 牛乳のはなし



いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、  
牛乳パック(200mL)で何本くらいになるでしょう？

- ① 10本分(2L)    ② 50本分(10L)    ③ 150本分(30L)



牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人は  
これらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは  
1日に30~50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600  
gほどです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ:③)。でも、30L  
よりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、  
そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は  
牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしばった後の残りを毎日の食事にする事ができません。  
牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。  
この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生  
が給食1食分でとっておきたいカルシウムの量は350mgです。みんなの牛乳パック  
の横には1パックあたりに含まれるカルシウムの量が印刷されています。あとで見るとどの  
くらいカルシウムが入っているか確かめてください。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに  
骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜など  
を意識して食べるようにするといいですね。

# 「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日  
には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、  
いったものを使います。『おには外、福は内』  
といいながら、大豆をまきます。これは、悪い  
ことをもたらすとされる「おに」を追い払い、  
幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康  
や幸せへの願いが、こめられています。



いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、  
1年間を健康にすごせるとも、いわれています。

☆給食では2月3日に節分の献立として『年越しのいわし』『いり大豆』が出ます。



かすじる ~2月のこんだてより~



## 《作り方》

### ざいりょう 材料(5人分)

鶏肉	50g(1cm角)
人参	25g(いちよう切り)
うす揚げ	25g(短冊切り)
こんにやく	25g(短冊切り)
かまぼこ	35g(5mm幅)
だいこん 大根	75g(いちよう切り)
ほうれんそう	50g(1cm幅)
みそ	大さじ3
酒かす	大さじ3/2
削り節	10g
薄口しょうゆ	少々
みず 水	500ml

- ①削り節でだしをとる。こんにやくは、塩もみして湯がいておく。  
うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて  
みずと取り冷ましておくとき色が変わりにくい。  
みそ・酒かすはだしで溶いておくときよい。
- ②鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。  
人参・うす揚げ・こんにやく・大根を入れて煮こむ。
- ③野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを  
入れて、味を調える。ほうれんそうをいれて火が通ればできあがり。  
※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

かすじるに入る酒かすには、ビタミンやたんぱく質のもとに  
なるアミノ酸が豊富に含まれていて、体を温める効果があ  
るため、寒い冬にぴったりです。