



あつという間に2月に入り、暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調の管理はできていますか？  
風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

## 「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました！



平成25年12月4日、日本の伝統的な食文化である「和食」が、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。  
「無形文化遺産」とは、人から人へ伝えられてきた祭りやものづくりの技術などの価値を、世界でみとめ、守っていくためのもので、日本ではこれまでに21件登録されています。今回の登録には、次世代も日本の伝統的な食文化を大切にしてほしいという思いが込められています。では、「和食」の良いところはどのようなところでしょうか？この機会に「和食」を見直してみましょう。

### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の四季、海・山・里などの自然を利用し育てられた食べものや食べものの良さを引き出し、引き立てる工夫がされています。

### 自然の美しさや季節の移ろいの表現



本物の葉や花を利用した料理の盛り付け方や季節に合った食器の使用には、日本人の「おもてなし」の心が表れています。

### 栄養バランスに優れた健康的な食生活



一汁三菜を基本とした食事は、栄養のバランスがよく、日本の長寿や肥満の防止に役立っています。

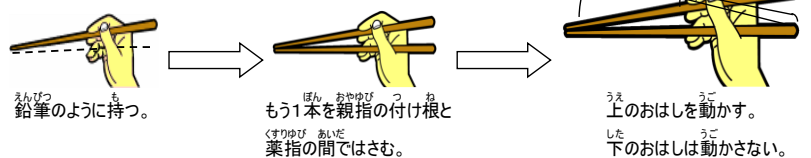
### 年中行事との密接な関わり



正月や節分など、日本の行事と「食」は切っても切りはなせない関係であると同時に、家族や地域の絆を強くしてきました。

## おはしを正しく使えていますか？

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。  
おはしを正しく持って使えると、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてもかっこよくなります。



**2月の松原育ちの野菜は**

<p><b>キャベツ</b></p> <p>6日(水) 13日(火) 14日(金) 18日(火) 20日(木)</p>	<p><b>あおねぎ</b></p> <p>5日(水) 12日(水) 13日(木) 17日(月) 27日(木)</p>	<p><b>ほうれんそう</b></p> <p>12日(水) 20日(木)</p> <p><b>こまつな</b></p> <p>17日(月)</p>
---	---	--

### がっこうきゅうしよく 学校給食 こんだて コーナー



14日 (金)

# コーンごはん

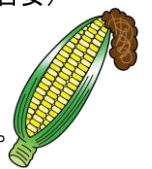
とうもろこしの甘さと塩加減がとってもおいしいです！  
炊飯器で簡単に出来上がります☆

#### 【材料(4人分)】

- 精白米…………… 2合(300gまたは360ml)
- 水…………… 432ml  
(白米を炊く時と同じ)
- 塩…………… 小さじ1と1/3
- ホールコーン(冷凍可)・90g(中1/2本分)

#### 【作り方】

- ① 精白米は洗米し、30分以上水に浸しておく。(冬場は50～60分以上が目安)  
※浸しておくことで、芯のないふっくらとしたごはんになります！
- ② ホールコーンは水で洗う。  
※生のとうもろこしを使用するときは、包丁で芯から粒をそぎおとします。
- ③ ①に水、塩、②を加え、軽く混ぜてから炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったたら、ふたは開けずに10～15分程度蒸らしておく。  
蒸らし終わったらふたを開け、しゃもじで釜の底からふんわりとごはんを混ぜる。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生	660	20 (範囲13～28)	25～30 ※3	2.5未満	350 (目標380)	3	140 (範囲140～420)	0.4	0.5	23	6.0
中学生	633	24.6	30.1%	2.75	317	2.5	227	0.36	0.53	25	3.6

※1 1人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の25%～30%