

食育だより 2月



2月の給食目標
寒さに負けない食事をしよう。

1年の中で、最も寒いと言われている時期です。日ごろからかぜなどの予防のために、のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」の多い色の濃い野菜や、「ビタミンC」の多い野菜やくだものをすすんでとるようにしましょう。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんだての
こんだては～？



○節分の行事食を取り入れました。(煮魚・揚げだいず)

○寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。

(きつねうどん・呉汁・豚汁・のっぺい汁・中華スープ・肉だんごとはくさいのスープ・おでん
生揚げとだいこんの煮物・カレービーンズシチュー・野菜のスープ煮・ミネストローネなど)

○旬の食品を多く取り入れました。

(さば・メヒカリ・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・いよかん)

☆学校でご飯を炊く日☆

20日(月) 2年生

<今月の地場産野菜>

こまつな・ほうれんそう・はくさい



～感染性胃腸炎の流行する季節です～

藤が丘小学校の周辺でも、感染性胃腸炎が流行し始めています。
手洗い・うがいをして胃腸炎を予防しましょう。



特に・食事の前

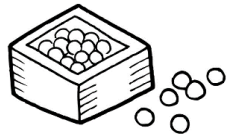
・外から帰った後

・トイレの後

この3つがポイントです!

していますか？

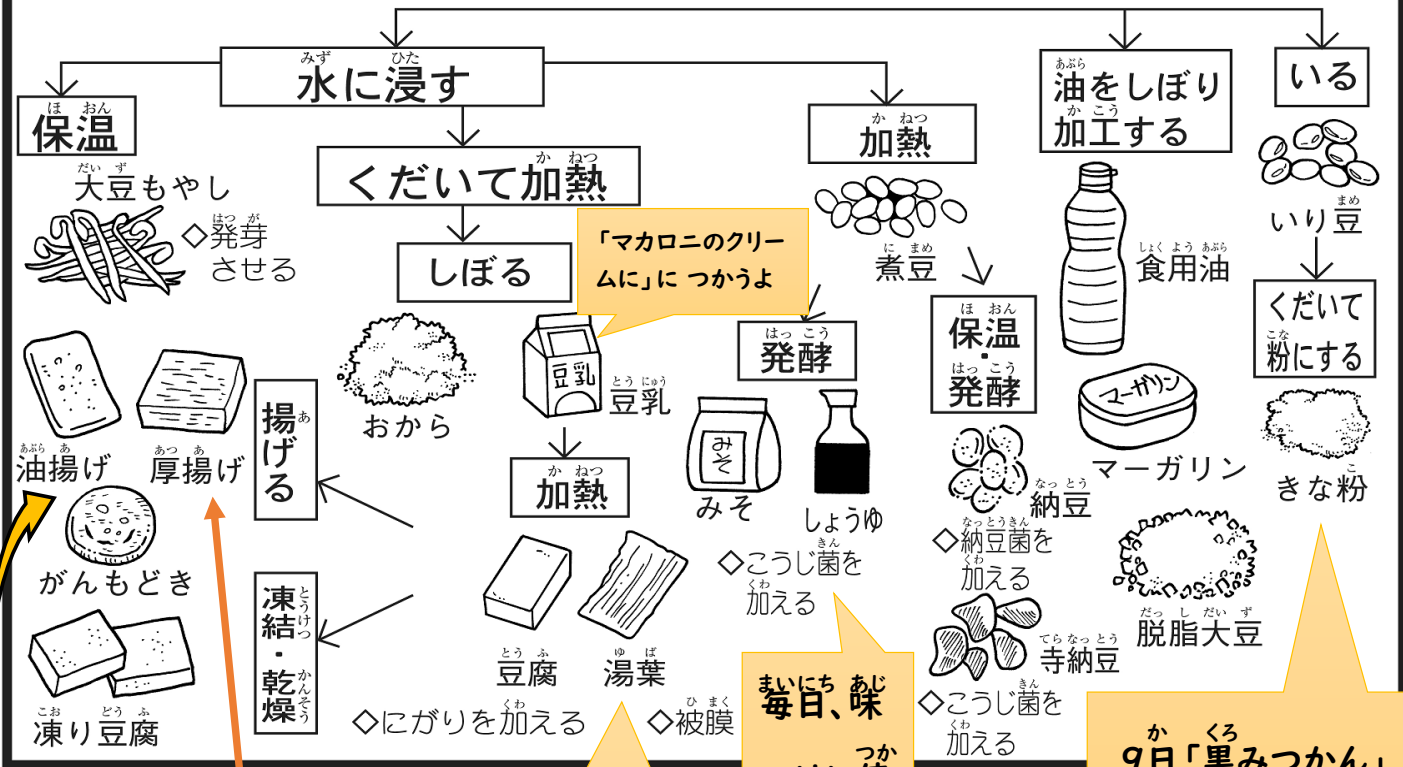
だいずのひみつ



大豆からはたくさんの食べ物が作られていて、その食べ物は給食にもよく出てきます。



大豆からつくられる食べ物大集合!!



べつめい なまあ
別名：生揚げ
か なまあ
10日「生揚げとだい
にもの つか
こんの煮物」に使うよ

にっこう ゆうめい
日光で有名!
ねんせい
6年生は知ってい
るかも?

毎日、味噌
つけに使
われてい
るよ

か くら
9日「黒みつかん」
にかけてね

か
24日「きつねうどん」に
あまから に あぶらあ
甘辛く煮た油揚げをのせるよ

ごじる
臭汁

あげだいず

なっとう
納豆

マーボー豆腐
麻婆豆腐



こんな献立も大豆・大豆製品が使われています・・・