

# しょくいく 食育だより



平成30年1月31日  
横浜市立平沼小学校  
校長 小西 俊光  
栄養教諭 星 智美

2月は、寒さが特に厳しい時期になります。  
土の中にできる根菜類（大根、れんこん、ごぼうなど）には、  
体をあたためる働きがあります。  
冬野菜をたくさん食卓に取り入れて、寒さに負けない体づく  
りをしましょう。



## 2月の献立

☆節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立を多く取り入れました。

**揚げだいず、生揚げとだいこんの煮物、納豆、麻婆豆腐、きつねうどん、ミネストローネ**

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

**のっぺい汁、ワンダンスープ、米粉シチュー、ヌードルスープ、和風ポトフ、かぶのスープ煮**

☆行事食を取り入れました。

節分：**煮魚、揚げだいず** おこと始め：**おこと汁**

☆季節の食品をとして、**かぶ、フロッキー、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、いよかん**

**しらぬひ**を取り入れました。



## 今月のはま菜ちゃん

こまつな・ほうれん草・さといもです。



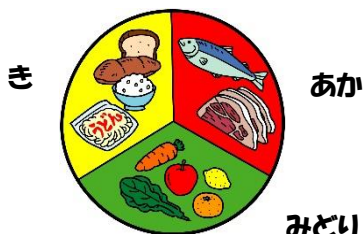
この3品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

J A横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては  
市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。

## 2月の給食目標

**「寒さに負けない食事をしましょう」**

◎バランスのよい食事をして冬を元気にすごしましょう。



温かいものを食  
べて体の中から  
温めましょう。



# 今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
7日(水)	ごはん、牛乳、あじのピリ辛ソース、ゆで野菜(もやし)、中華スープ	ごはん、牛乳、あじのピリ辛ソース、 <b>ゆで野菜(キャベツ)、酢ラータン風スープ</b>	調味料の特徴を知る
13日(火)	はいがごはん、牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ、呉汁	はいがごはん、牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ、 <b>おこと汁</b>	おこと始めについて知る
14日(水)	はいがパン、牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー ミックスフルーツ	はいがパン、牛乳 カレービーンズシチュー <b>かんぴょうのソテー</b> <b>しらぬひ(1/4)</b>	旬の果物 しらぬひを味わう
19日(月)	はいがごはん、牛乳、生揚げとだいこんの煮物、ごまじょうゆあえ、のりのつくだ煮	※バイキング給食の対象は6年生です。詳しい献立内容については、後日配付する「バイキング給食実施について」のプリントでご確認ください。	6年1組 バイキング給食
20日(火)	茶飯、牛乳 おでん、煮びたし		6年2組 バイキング給食
23日(金)	ごはん、牛乳、はくさいの中華炒め、ワンタンスープ		6年3組 バイキング給食
27日(火)	はいがごはん ポークカレー、ごま酢あえ プルーンはっこう乳	<b>ターメリックライス</b> ポークカレー、ごま酢あえ プルーンはっこう乳	自校炊飯を味わう
28日(水)	ぶどうパン、牛乳、 スパゲティナポリタン かぶのスープ煮	ぶどうパン、牛乳 スパゲティナポリタン かぶのスープ煮、 <b>フルーツジュレ</b>	季節の果物を使ったジュレを味わう

【材料と分量 (中学年一人分の量 < g > )】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

## ★7日(水)

### 酢ラータン風スープ

鶏卵 20、豚肉 10、じゃがいも 15、たまねぎ 15、もやし 20、にんじん 10、はるさめ 3、しょうゆ 3、酢 2、塩 0.8、こしょう 0.02、でんぷん 0.8、豚骨・水 110

## ★13日(火)

### おこと汁

あずき 8、砂糖 1、豚肉 8、豆腐 15、さといも 15、にんじん 10、だいこん 10、ごぼう 8、こまつな 9、つきこんにやく 10、淡色辛みそ 7、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

## ★14日(水)

### かんぴょうのソテー

ベーコン 5、キャベツ 30、コーン 10、にんにく 0.2、米油 0.5、塩 0.2、こしょう 0.02

## ★27日(火)

**ターメリックライス** はいが米 80、塩 0.3、ターメリック 0.2

## ★28日(水)

### フルーツジュレ

りんご缶 20、黄桃缶 20、粉寒天 0.35、砂糖 2、酢 0.26、塩 0.04、水 35

# 給食集会の報告

1月18日（木）給食委員会による給食集会を行いました。

今年度のテーマは「給食のひみつを知り、給食を残さず食べて元気な体を作る」でした。

当日は調理員さんにインタビューしてわかったことをクイズ形式で全校のみなさんに伝えました。さらに、3色レンジャーによる解説でわかりやすく、食べ物の働きなども伝えることができました。

## 事前インタビューの様子



ルーから作る  
カレーがおすすめ  
です。

おすすめの給食  
は何ですか？



食べ物の3つの働  
き3色レンジャー  
の解説つき♪

## クイズ

第1問「調理員さんは何時に学校に来ている？」 正解は「7時30分」

第2問「調理員さんおすすめの給食は何？」 正解は「カレー」

第3問「給食の残りがあると、調理員さんはどんな気持ちになる？」  
正解は「かなしくなる」

第4問「給食の中で、一番仕込んでいるメニューは何？」 正解は「ポタージュ」

第5問「給食アンケートで一番人気だったメニューは何？」 正解は「からあげ」

調理員さんたちの  
思いを上手に伝え  
ることができまし

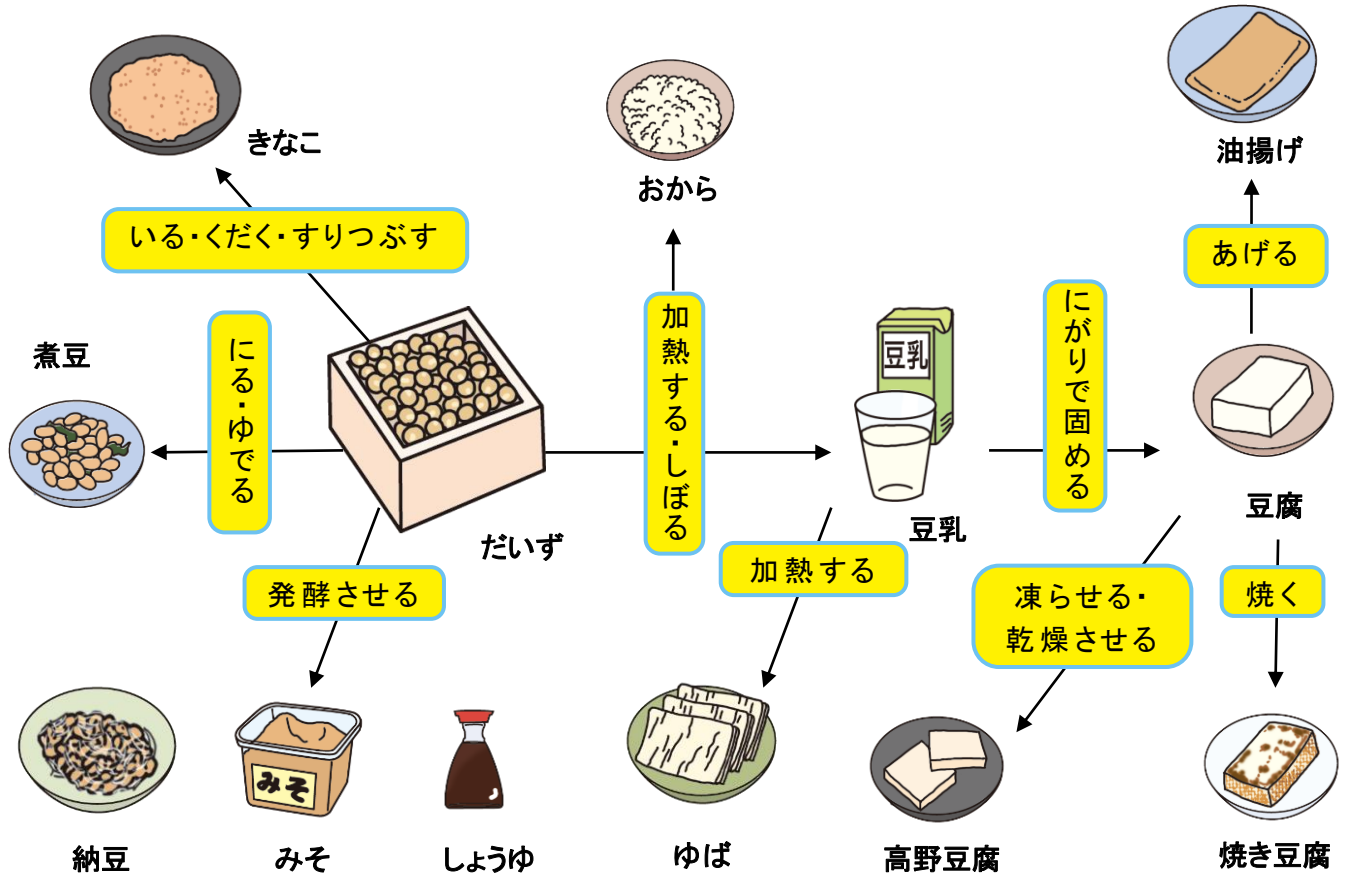


当日の給食は給食委員会が考えたオリジナル給食でした。おすすめポイントは人気のからあげが入っているだけでなく、緑の食べ物野菜を多くとれるように「ひじきサラダ」と「スープ」を組み合わせているところです。



# 大豆・大豆製品の变身

2月は節分にちなみ、給食では大豆・大豆製品を使った献立を多く取り入れています。大豆は「畑の肉」と言われるくらい、栄養満点の食材です。いろいろな形で食事の中に取り入れたいですね。



## ホームページ情報

### ☆教えて食育 Web 版第3号（「横浜市教育委員会 食育だよりバックナンバー」で検索）

横浜市立学校の食育に関する取組を教育委員会のHPに掲載しています。今回は上菅田特別支援学校の実践について紹介しています。お時間ある時にご覧ください。

(<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/kyushoku/tayori.html>)



### ☆平沼小学校ホームページ

給食室のページでは「食育だより」「クラス掲示用献立表」「〇月の給食」を掲載しています。子どもたちが食べている給食を見て、ご家庭でも話題にしていただければと思います。( <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/> )

### ☆よこはま学校食育財団

「献立・産地・アレルギー」「安全・安心への取組」「食育推進事業」などの情報が掲載されています。「食育推進事業」のページには給食レシピの掲載もあります。

( <http://www.ygs.or.jp/> )