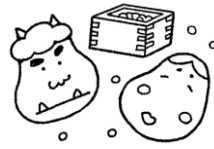


# しょくいく 食育だより

2月号



令和3年1月29日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
栄養教諭 星 智美

今年は2月3日が立春です。立春の前日が節分になることから、今年の節分は2月2日になります。2日が節分になるのは、1897年以來124年ぶりのことだそうです。

寒さはまだ厳しい時期ですが、暦の上では春になります。引き続き感染症対策を行い、バランスのとれた食事を心がけ、健康に過ごしましょう。

## 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。

**揚げだいづ、生揚げとだいにんの煮物、炒り凍り豆腐、豆乳チャンポンなど**

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜） **こまつな・ほうれん草・キャベツ**



2月の給食目標  
自分の体にあった  
食事の量を知ろう。

## 今月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
12日 (金)	麦ごはん、牛乳、きつねうどん、炒り凍り豆腐、焼きのり	麦ごはん、牛乳、 <b>かやくうどん</b> 、炒り凍り豆腐、 <b>ごま塩</b>	6年生セレクト給食のため。
15日 (月)	ソフトフランスパン、牛乳、サーモンフライ、ポイルドキャベツ、ミネストローネ	ソフトフランスパン、牛乳、サーモンフライ、ポイルドキャベツ、 <b>ミネストローネ(ベーコン→ウインナーに変更)</b>	様々な肉の加工品について知る。
16日 (火)	麦ごはん、牛乳、はくさいの中華炒め、ワンタンスープ、ごま塩	麦ごはん、牛乳、 <b>はくさいの中華炒め(うずら卵16g/人追加)</b> 、 <b>はま菜ちゃん肉だんごスープ</b> 、 <b>焼きのり</b>	はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品について知る。
18日 (木)	茶めし、牛乳、おでん、煮びたし	<b>茶めし</b> 、牛乳、おでん、煮びたし、 <b>はるみ</b>	神奈川県産の「はるみ」の主な産地を知る。

【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。

### ★12日(金)

#### かやくうどん

うどん45、油あげ8、鶏肉15、にんじん15、ねぎ15、こまつな9、しょうゆ3、みりん0.8、塩0.6、七味唐辛子0.01、削り節・水110

**ごま塩** ごま(白)2、塩0.2



6年生は12日・19日・26日  
セレクト給食です♪  
献立内容など詳細は別紙「お知らせ」でご確認ください。

### ★16日(火)

#### はま菜ちゃんの肉だんごスープ(ごま入り肉だんご)

豚ひき肉25、淡色辛みそ1、酒1、しょうが0.2、ごま(白)1、でんぱん1.3、たまねぎ20、にんじん10、こまつな9、しめじ5、塩0.6、こしょう0.01、チキンブイヨン15、水115

### ★18日(木)

**茶めし** 精白米80、しょうゆ1.8、みりん2、酒2、塩0.2

# 給食週間の取組報告

<給食集会> 1月21日(木) 給食集会(テレビ放送)



テーマ「みんなのあつい心で残食を減らし、調理員さんに感謝を伝えよう」



劇やクイズで食べ物の栄養や感謝の気持ちをもって食べる事の大切さを伝えることができました。

給食の残りが多く悲しい気持ちになった調理員さんが「大人惑星」に出て行ってしまいました。

給食スタートレインで調理員さんを迎えに行くために、食べ物の黄・赤・緑をバランスよく食べて、食べ物たちと一緒に調理員さんを迎えに行きます。

ところが、帰りの切符がなかったので、平沼小のみんなで「感謝の切符」としてメッセージカードを作ることになりました。



<給食週間> 1月25日(月)~29日(金)

感謝の切符(メッセージカード)を作成して、調理員さんに届けました。



いつもおいしい給食  
ありがとうございます。



感謝の切符は給食室前の  
掲示板に掲示しています♪

