

令和6年2月2日
横浜市立上矢部小学校
校長 鈴木 則男
栄養職員 本田 美帆

食育だより 2月

1月は22日(月)～26日(金)が学校給食週間でした。給食の歴史について学んだり、クラスごとに決めためあてに向かって取り組んだりと改めて食に向き合う時間を持つことができました。2月は乾燥した寒い日が多く、感染症の流行が心配な時期です。引き続き給食前後の石鹸での手洗い等の感染症対策を徹底してまいります。

2月の献立より

☆節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を取り入れました。

(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・かきたま汁・みそおでん・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・肉だんごとはくさいのスープ・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・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ほうれんそう・かぶ・ブロッコリー・いよかん)

☆我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。

(かつおそば)

☆6年生でバイキング(セレクト)給食を実施します。事前に指導を行い、これまでの学習を生かして栄養バランスや自分に必要な量について考える機会にします。献立の内容については6年生に別途お知らせのお手紙を配布しております。

裏面もご覧ください。

6日(火) 煮魚

節分では、柗の枝にいわしの頭を刺して飾ると鬼が近づけない「**柗鯛(ひいらぎいわし)**」という風習があります。この日は、いわしを煮魚にし、さらに子どもに人気の揚げだいずを合わせて節分らしい献立にしました。

13日(火) 白玉ぜんざい

小豆は朝から給食室でやわらかくなるまで煮て作っています。**米粉 100%の白玉**が入るので、モチモチした食感を楽しめます。

13日(火) かつおそばろ

我が家の自慢料理の入賞作品です。にんじんと玉ねぎをみじん切りにし、水で似た後にかつおフレークと調味料を入れて炒りつけます。最後に小松菜を入れて彩りよく仕上げ、ごはんにかけていただきます。

14日(水) 肉だんごとほくさいのスープ

肉だんごは、豚にひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねた後にひとつずつ手で丸めて丁寧に作ります。

16日(金) きつねうどん

きつねうどんに乗せる**油揚げ**は、油抜きしてから2分の1に切り、釜で20分以上煮含めた後10分程度蒸らしてしっかりと味を染み込ませます。あまじよっぱい油揚げは子ども達に人気の料理のひとつです。

27日(火) みそおでん

おでんの発祥を知らせるためにみそおでんを取り入れました。**みそだれ**は、さとう・甘みそ・みりん・酒・水をよく混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮詰めます。みそだれはクラスで配食時に入れることで、風味をより楽しめるように工夫します。

学校給食週間の紹介

学校給食週間とは、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間として学校給食による教育効果を促進する取組です。上矢部小学校でも、毎年1月24日を含む週を給食週間と設定して給食委員会を中心に取り組んでいます。今年は給食クイズや給食の歴史についての動画を作り学びを深めました。



昔の給食のサンプルを見た子ども達から「牛乳パックがちがう!」「くじら肉?」といった声がきかれました



バランスイ〜ナちゃん