

きゅうしよくだより

令和5年2月8日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部和美
栄養教諭 大坪彩理奈

立春を過ぎ暦の上では春となりましたが、寒さの厳しい2月です。給食チャレンジの効果もあり、給食の残りが減っているのがうれしいです。

お知らせ

○ 2月の献立について

- ・ 節分の行事食を取り入れました。(いわしの煮魚、揚げだいず)
- ・ 寒さに負けない食事として、体を温める汁もの・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・デコポン)



○ 献立変更

2月15日(水) いよかんを、デコポンに変更します。



食に関する指導のねらい

寒さに負けない食事… 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる

自分の体にあった食事の量… 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

食物アレルギー対応のための書類提出のお願い

12月に食物アレルギー対応のため給食や教育活動で配慮を希望していた児童のご家庭あてに、指定の書類を配らせていただきました。児童の成長過程での変化を知るために毎年更新となりますので、医療機関を受診していただき、書類の提出をお願いいたします。

期日(2月10日)までに書類が間に合わない場合はご連絡ください。来年度新規でアレルギー対応の希望がある方は、担任までご連絡いただければ、書類をお渡しします。



給食レシピ紹介

<揚げだいず>

子どもたちに人気で、ご家庭からのレシピのリクエストの多い料理です。

<材料>	(4人分)
だいず(水煮)	150g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① 水煮だいずはザルにあけて汁気をきっておく。
- ② だいずに片栗粉をまぶし、油の温度 170~180℃の油で2~3分揚げる。
- ③ 豆が熱いうちに、塩をふる。

大豆のへんしん

文部科学省「楽しい食事 つながる食育」より

大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。

給食には大豆からできる食品をたくさん使っています。献立表を見て、さがしてみましよう。

大豆からできる食品

