

食育だより 2月

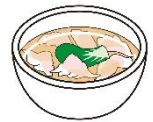
令和3年2月1日
横浜市立三ツ境小学校
校長 遠山 松雄
栄養職員 油井 詩織

暦の上では間もなく春を迎えますが、厳しい寒さが続いています。風邪やインフルエンザの発症を防ぐためには、バランスのよい食事が必要不可欠です。主食・主菜・副菜をそろえ、3食しっかりと食べて免疫力を高めましょう。

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・豆乳チャンポン・炒り凍り豆腐・白玉ぜんざい
黒みつかんのきなこ・きつねうどん)
- 節分の行事食をとりいれました。3日(水)に実施します。(いわしの煮魚・揚げだいず)
- 寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
(きつねうどん・ワンタンスープ・米粉シチュー・のっぺい汁・和風ポトフ
生揚げとだいこんの煮物など)



献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

献立変更

- ◆ 2月も、自校炊飯を行います。今月は5～6年生です。
- ・ 1日(月) 5年生(麦ごはん) ・ 9日(火) 6年生(はいがごはん)



ただ正しくはしをもつて 豆を食べよう!

まめ だいず には えいよう 栄養が たつ たっぷり。豆に多いたんぱく質 は 体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸など 体によいさまざまな栄養素 も含まれているんだ。



ただ正しくもつと 鳥の口はしのように はしの先がそろって、 じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように 上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて 下のはしをのせる。

下のはしは おやゆびのねもとで はさみうごかさない。



ただ正しいはしの持ち方

マナー名人をめざそう！

12月～1月に、2年生で食事のマナーについての授業をしました。

よい姿勢で食べないと、見た目が悪いだけでなく、消化にもよくないことを学習し、マナー名人を目指して食べるように心がけています。食事のマナーは、繰り返し意識することで身に付きます。ご家庭でもぜひ、マナーについて振り返ってみてください。

机とお腹は 拳1個分あける

背すじは ~~ピン!~~

足は床に ペタ!

肘をつくと、お腹が曲がって、食べ物の通り道がふさがってしまいます。消化に良くありません。

おはしは手前（おへその前）に置きます

親指は、わんのへりにかけます

食器の持ち方


4本指をそろえて、わんの底（糸底）をのせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん お茶わんを、口に近づけて食べる

しる物 おわんのへりに、口をつけて飲む

チャレンジ！給食レシピ

<p>白玉ぜんざい</p>	<p>2月17日（水）に実施します♪</p> 
<p><材料></p> <p>あずき（乾）・・・1カップ（150g） 砂糖・・・・・・・・1/2カップ（65g） 塩・・・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・・・300g～</p> <p>白玉も手作りしませんか♪</p> <p>白玉粉・・・・・・・・100g 水・・・・・・・・・・90g</p> <p>栗を入れてもおいしいです。白玉の代わりに焼いたお餅を入れてもOK！</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> あずきをさっと水で洗い、たっぷりの水を入れて火にかける。 沸騰したらお湯を捨て、分量の水を入れて煮る。 沸騰したら弱火にして約1時間※、豆がやわらかくなるまで煮る。豆が水面から出そうになったら、お湯を足していく。 砂糖の半量を加え、15～20分煮る。 残りの砂糖と塩を加えて5分程煮て、火を止める。 （1～2時間そのまま置くと、甘みがなじんでおいしくなります。） ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶほどの固さにする。 丸い形のだんごを20個作り、真ん中をくぼませる。 鍋に湯を沸かし、白玉だんごを入れて5分程度ゆでる。 水にさらし、ぜんざいに白玉だんごを入れてできあがり♪ <p>※目安の時間ですので、芯が残っていないか、指でつぶしてみたり、食べてみたりして、時間を調整してください。</p>

給食のぜんざいは、あずきをやわらかくゆでるところから作ります。あずきは食物繊維や鉄分、たんぱく質が豊富です。豆なので腹持ちもよく、成長期にはうれしいデザートです。