

2月 給食だより



令和5年 2月 6日
横浜市立森の台小学校
校長 大幸 麻理
給食部

とても寒い日が続いていますが、日の光の明るさが強くなっているように感じます。枝の先や土の中で、春を待っている命がたくさんあります。暖かくして元気に過ごしましょう。



2月の献立について

- ◎節分の行事食を取り入れました。(煮魚・揚げ大豆)
- ◎1年中で一番寒い時期なので、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・豚汁・中華スープ・のっぺい汁・呉汁・生揚げとだいこんの煮物・ミネストローネ・カレービーンズシチュー・肉だんごとはくさいのスープ・おでん・野菜のスープ煮)
- ◎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)

2月は・・・豆の月



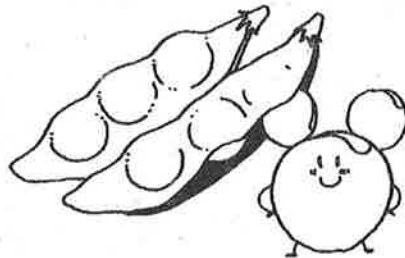
節分があるので、給食には2月にいろいろな豆を入れてあります。豆には

- 脂肪の取り過ぎを防ぐ。
- 不足しがちなビタミン・無機質・食物繊維を補う。

等といった効果があります。昔にくらべると、豆の消費量は少なくなっていますが、茹でたものや缶詰もあるので、スープや煮物等に使ってみてはいかがでしょうか。

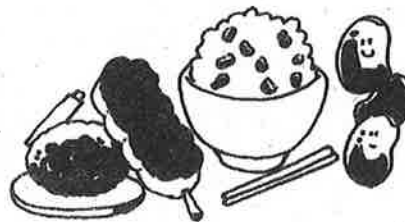
豆まきの豆 **大豆**

たん白質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。とうふや納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱいあります。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょう！



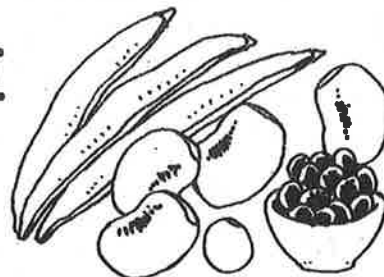
あんこの材料 **小豆**

でんぷんがたっぷりで「だいごん大納言」という名前のものもあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのおきに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。



煮物によく使われる **いんげん豆**

昔、中国の和尚おしょうによって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆はとても種類が多く、給食にでてくる金時豆なども、いんげん豆のなかまです。



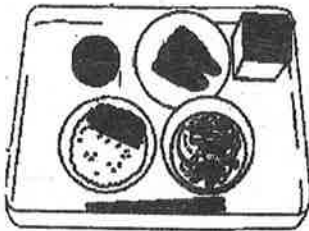


2月 自分の体にあった食事の量



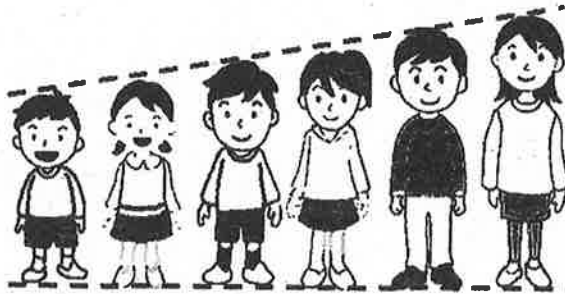
給食は、みなさんの成長にあわせて考えられた食事です。そのため、給食の量は、低学年・中学年・高学年で違います。

☆給食の量をよく見ましょう。



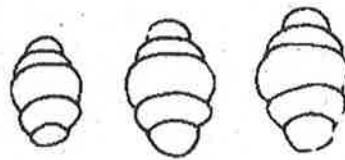
各階のサンプルケース内の給食の量は
みなさんの食べるめやすの量です。
もりつける時の参考にしましょう。

☆学年によって、パン・ごはん・おかずの量が違います。



低学年 → 中学年 → 高学年
(1・2年) (3・4年) (5・6年)

たとえば、パンだと…



低学年 中学年 高学年

- ・食べる前に給食の1食分の量を確認しましょう。
- ・1日に必要な栄養の量は、運動の量や体の大きさでもかわります。

* 2月献立の変更・追加のお知らせ

○2月7日(火) すだちゼリー

○2月8日(水) いよかん⇒はれひめ(柑橘)

