

給食だよ2月号

令和6年1月31日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

外は冷たい風が吹いています。かぜをひかないよう寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

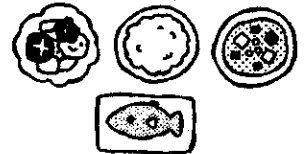


2月

給食目標

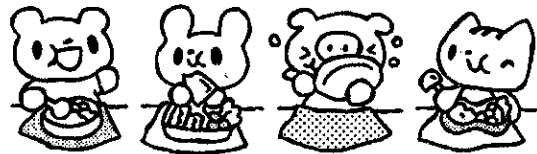


バランスよくたべよう



寒さに負けない食事をしよう

◆◆献立について◆◆

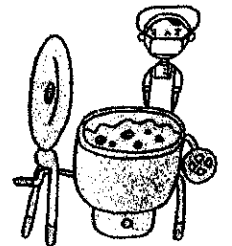


○節分の行事食を取り入れました。
(いわしの煮魚、揚げだいず)

○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。
(かつおそばろ)

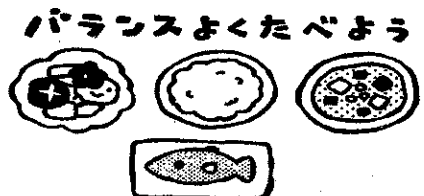


♪ 2月 自校炊飯実施日のお知らせ ♪

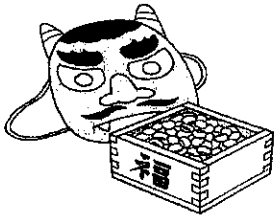
6日(火) はいがごはん 1・6年生、5組
15日(木) ごはん 2・5年生
28日(水) はいがごはん 3・4年生



6年生セレクト給食を実施します



2月に6年生卒業セレクト給食を実施します。
バランスよく食事をするをねらいとした給食です。
基準の献立の他に主食・主菜・副菜を用意します。6年生児童が卒業した後も、毎日の食事をバランスよく選択をして食事をしてほしいと願います。
(詳細は後日6年生の保護者にお知らせします)

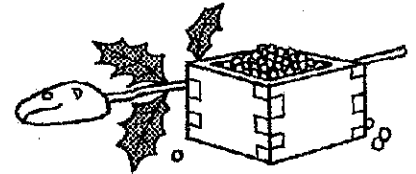


2月3日（土）は節分です



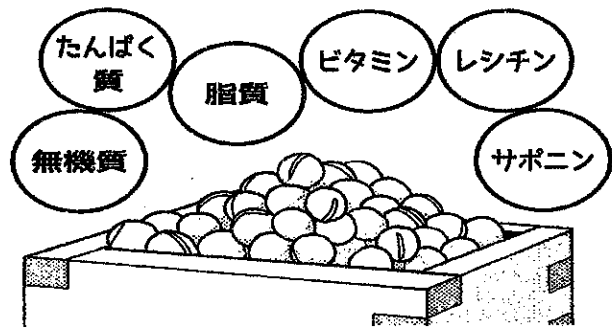
節分には豆まきをします。豆まきの風習は、室町時代に始まったもので、疫病や災害を追い払う行事です。疫病や災害、陰気は鬼にたとえられていました。また、ヒイラギの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやな臭いで鬼を追い払う風習がのこっているところもあります。

大豆は、畑の肉とよばれ日本人の大切なタンパク質源です。中国で紀元前2世紀のお墓から発掘され、日本には、縄文時代に入ってきたという古くからの食べ物です。大豆の脂肪は、コレステロールを下げる働きがあります。また、子どもたちの成長・発育に必要なカルシウムを多くふくんでいます。



「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



♪ 献立紹介♪ ～揚げだいず～

食 材	量 (4人分)
だいず(水煮)	150g
でんぷん	大さじ1~2
米白絞油	適量
食塩	小さじ1/3

<作り方>

- 1 水煮のだいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃~180℃で揚げる。
- 4 塩をふる。

♪ 献立紹介♪ ～スパイシー豆～

食 材	量 (4人分)
だいず(水煮)	150g
でんぷん	大さじ1~2
米白絞油	適量
◆食塩	0.13
◆黒こしょう	0.1 (少々)
◆パプリカ(粉)	0.1 (少々)
◆カレー粉	0.1 (少々)
◆チリパウダー	0.1 (少々)

<作り方>

- 1 水煮のだいずを別容器にあける。
- 2 調味料(◆)は炒っておく。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃~180℃で揚げる。
- 4 揚げただいずに調味料をふりかける。

