

2月 給食だより

令和4年1月27日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄 養 士

新年を迎え、まもなく一ヶ月が過ぎようとしています。毎日厳しい寒さが続いています。節分を過ぎると暦の上では春です。給食では体が温まる献立をたくさん取り入れていますので、しっかり食べてこの寒さをのりきりしましょう。

2月の基準献立について

- 節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を多く取り入れました。
(3日 ごはん、牛乳、煮魚(いわし)、揚げだいた、豚汁)
- 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、豚汁、けんちん汁、のっぺい汁、ワンタンスープ、はま菜ちゃんの肉だんごスープ、おでん、カレービーンズシチュー、チャンポン など)
- はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。
(はま菜ちゃんの肉だんごスープ)

指導目標

- ・ 寒さに負けない食事の仕方ができる
- ・ 自分の体に合った食事の量を知り、考えて食べることができる

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・ 節分にちなんだ食品(だいた・いわし)を知る
- ・ 自分の体に合った食事の量を知る

～お知らせ～

- 1月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、こまつな、ほうれんそう、さといも、ねぎの4種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。
- 12月に実施したベジタブルコンテストで低学年賞・高学年賞に選ばれた作品を2月の献立に取り入れます。

☆低学年賞・・・「あじしみりいも」 3年生児童

☆高学年賞・・・「白菜とベーコンの豆乳スープ」 6年生児童

○ 次の通り献立を変更します。

	基準献立	本校で実施する献立
2月4日(金)	茶めし・牛乳・きつねうどん・ そばろ煮	茶めし・牛乳・きつねうどん・ そばろ煮・ <u>みかん</u>
2月7日(月)	麦ごはん・牛乳・おでん・ 煮びたし・のりのつくだ煮	麦ごはん・牛乳・ <u>あじしみ里いも</u> ・ 煮びたし・のりのつくだ煮
2月9日(水)	ロールパン・牛乳・揚げぎょうざ・ チャンポン	ロールパン・牛乳・揚げぎょうざ・ チャンポン・ <u>せとか</u>
2月25日(金)	食パン・牛乳・イタリアンペースト・ 野菜のスープ煮・いよかん	食パン・牛乳・イタリアンペースト・ <u>白菜とベーコンの豆乳スープ</u> ・いよかん

献立の詳細

◎ 「あじしみ里いも」

うずら卵・さつま揚げ・つみれ・ちくわ・さといも・だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうゆ・
みりん・砂糖・酒・塩・削り節・だし昆布・水

◎ 「白菜とベーコンの豆乳スープ」

ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・スイートコーン・米油・豆乳・塩・
こしょう・チキンブイヨン・水

2月3日は節分です



節分とは季節を分けるという意味で、暦の上では冬と春を分ける日です。節分には、鬼を払うために「だいたずのいり豆」をまき、無病息災を願って歳の数だけだいたずを食べるとよいと言われてい
ます。また、いわしの頭を柗の枝に刺して玄関に飾ったり、いわしを食べたりする習慣もあります。
給食では、節分の行事食として、いわしの煮魚と揚げだいたずを作ります。

だいたずは昔から日本で親しみのある食べ物で、そのままの形で食べるだけでなく、豆腐・油揚げ・
生揚げ・凍り豆腐・納豆などのだいたず製品もたくさんあります。

だいたずにはたんぱく質が多く含まれているため、「畑の肉」と言われます。たんぱく質の他にも、
食物繊維や鉄分などの不足しがちな栄養素が多く含まれているので、給食では、普段からだいたずや
だいたず製品を多く取り入れる工夫をしています。給食の様子を見ていると、だいたずやだいたず製品が
食べ慣れない子も多いようですが、ぜひご家庭でも食べる習慣をつけてほしいです。