

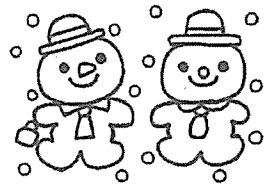
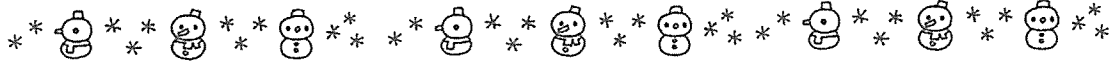
給食だより 2月号

桜 第58号

横浜市立桜岡小学校

校長 高島 典子

平成30年2月2日(金) 栄養士 米島 愛美

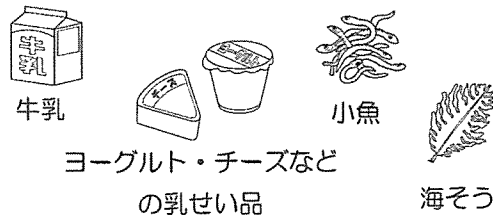


一年で最も寒い季節になり、冷えにより体調を崩しやすくなります。インフルエンザや感染性胃腸炎などが引き続き流行しています。健康な体は、うがい手洗いを確実に、しっかりとした食事・運動・睡眠からつくられます。学校では給食をしっかり食べ、寒さに負けず、元気に過ごしてほしいと思います。今月は節分にちなみ、大豆や大豆製品を使った献立や体の温まる献立を多く取り入れています♪

ほねをじょうぶにしよう!

寒くなると、からだがかたくなり、ちょっとしたことで骨折してしまうことがあります。では、簡単には折れない太くてじょうぶな骨をつくるにはどうしたらよいでしょう。

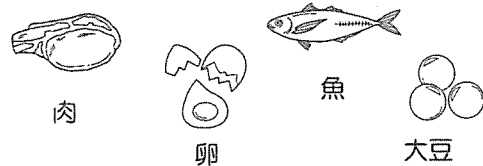
①カルシウムを多く含む食品をとる



牛乳
ヨーグルト・チーズなどの乳せい品

海そう

②良質なたんぱく質をとる



肉

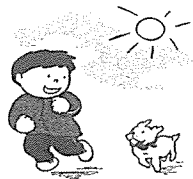
卵

魚

大豆

③太陽の下で元気に運動する

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。ビタミンDは、太陽にあたることでつくられます。



ビタミンDは、食べ物にも含まれています。これらの食品にはビタミンDを多く含まれています。



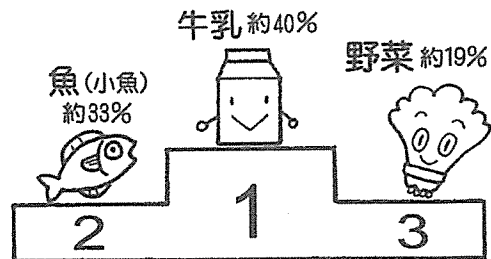
きのこ

魚

卵

カルシウムの吸収率No.1! 牛乳

牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進するはたらきがあるためです。



2月のこんだてから

☆寒さに負けない食事として、からだを温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。

- | | | | |
|------------------|---------------|-------------------|-------------|
| 1日(木)みそ汁 | 2日(金)豚汁 | 5日(月)きつねうどん | 6日(火)和風ポトフ |
| 7日(水)中華スープ | 8日(木)米粉シチュー | 9日(金)沢煮碗 | 13日(火)呉汁 |
| 14日(水)カレーピーズシチュー | 16日(金)ヌードルスープ | 19日(月)生揚げとだいこんの煮物 | |
| 21日(水)けんちん汁 | 22日(木)ミネストローネ | 23日(金)ワンタンスープ | 26日(月)のっぺい汁 |
| 28日(水)かぶのスープ煮 | | | |

☆節分の行事食を取り入れました。 2日(月)煮魚・揚げ大豆

☆節分にちなみ、大豆・豆製品を多く使った献立を取り入れました。

- | | | |
|-------------------|---------------|------------------|
| 1日(木)黒みつかん(きなこ) | 2日(金)揚げ大豆 | 5日(月)きつねうどん(油揚げ) |
| 9日(金)納豆 | 13日(火)呉汁 | 15日(木)麻婆豆腐 |
| 19日(月)生揚げとだいこんの煮物 | 22日(木)ミネストローネ | 26日(月)白玉ぜんざい |

☆オープンを使用します! 16日(金)ハンバーグトマトソース

作ってみませんか? (給食献立より)

和風ポトフ [分量(4人分)] [切り方]

鶏肉	100g	
じゃがいも	200g	2cm角
だいこん	80g	1.5cmいちよう
にんじん	60g	1cmいちよう
たまねぎ	60g	1.5cm角
ごぼう	40g	小さめ乱
こまつな	24g	2cm
にんにく	少々(0.4g)	みじん
油	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
黒こしょう	少々(0.08g)	
だし汁	240ml	
バター	少々(0.8g)	

[作り方]

1. だしをとる。(昆布と削り節の合わせだしにすると、よりおいしいです!)
2. こまつなを切り、ゆでる。
3. にんじん・だいこん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
4. ごぼうを切り、水にさらす。
5. 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を入れ、塩をふる。
6. たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、酒を加えて、ひと煮立ちさせ、だし汁を入れて煮る。
7. 野菜が煮えたら、じゃがいもを入れ、調味し、さらに煮る。
8. ゆでたこまつな・溶かしたバターを入れる。

大学いも [分量(4人分)] [切り方]

さつまいも	240g	乱
揚げ油		
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	大さじ3	
水	大さじ2	

[作り方]

1. ★を鍋に入れて熱し、たれを作る。
2. さつまいもを切る。
3. さつまいもを160℃の油で揚げる。
4. たれと揚げたさつまいもをからめる。(黒いりごまがあれば、上からふりかけると、よりおいしいです!)

<食材・献立変更などに関するお知らせ>

○自校炊飯について

基本は委託炊飯で運ばれてきたごはんを提供していますが、献立の中でご飯を学校で炊ける日を選び、毎回2学年ずつ学校で炊いたものを提供します。なお、学校で炊飯する米に関しましては、放射能検査を行い、安全性が確保された米を学校で購入し、使用いたします。詳細は、神奈川県学校給食会ホームページ(<http://www.kanakyu.or.jp/shohin/beihan/top.php>)をご覧ください。

5日(月)1・6年 21日(水)3・4年 26日(月)2・5年