



令和6年2月号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄養教諭

冬は柑橘類がおいしい季節です。最近では、種類も豊富に売られています。
給食にも、みかん・いよかん・ぼんかんなどの柑橘類が多く登場します。なかには、
うまくむけなくて苦戦する子や、むいたまま丸ごと残す子を見かけます。3月までいろい
ろな柑橘類が登場するので、ぜひご家庭でもむくことに挑戦してみてください。

2月の給食

- 節分の行事食を取り入れました。「煮魚(いわし)」「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・かぶ・
ほうれんそう・フロッコリー・いよかん・せとか)
- 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」

給食指導目標：寒さに負けない食事をしよう

栄養指導目標：自分のからだにあった食事の量を知ろう



★今月の地場野菜：JA 横浜より小松菜・ほうれんそう・ねぎを取り寄せます。

独自献立のお知らせ

◇2月9日(金) りんごゼリーを「手作りりんごゼリー」に変更します。

【材料：りんごペースト、砂糖、アガー、水】

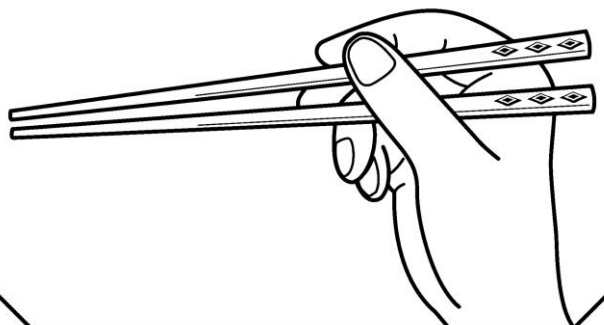
◇2月21日(水) いよかんを「せとか」に変更します。

せとかは、柑橘類です。みずみずしく甘いのが特徴です。

上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

正しいはしの持ち方



給食ししび

2月に登場する豆製品を使った
手作りデザートを紹介します。

「白玉ぜんざい」年1回しか登場しない献立です。

あずきをやわらかくゆでてから、砂糖を入れて煮含めます。

材料（4人分）

白玉（冷凍）	80g
あずき（乾）	72g
砂糖（上白）	大さじ3
食塩	少々
水	1カップ～



作り方

- ① あずきを水（分量外）に入れ一度沸騰させて、ゆでこぼす。
- ② 鍋に分量の水とあずきを入れて、やわらかくなるまでゆでる。
（水は足りなくなりそうであれば追加する。）
- ③ 白玉をゆでる。
- ④ あずきがやわらかくなったら、砂糖を2～3回に分けて入れ、弱火で煮含める。（底がこげないように注意）
- ⑤ 塩を入れる。
- ⑥ 白玉を入れて、白玉が温まったらできあがり。

★砂糖の量はお好みで調整可能です。

★ゆで栗や栗の甘露煮を入れると華やかになります。

「黒みつかん」きなこをかけて食べる和風ゼリーです。

材料（給食10人分）

砂糖（黒）	70g
粉寒天	3g
水	400 cc
◆きなこ	15g
◆砂糖（上白）	6g
◆塩	少々



作り方

- ① 水に粉寒天を加えよく混ぜてから、火にかけ、沸騰後完全に溶けるまで煮る。*1
 - ② 砂糖（黒）を加え、煮る。
 - ③ バットまたはプリンカップに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。*2
 - ④ きなこ・砂糖（上白）・塩を混ぜ合わせる。
 - ⑤ 固まったら、バットの場合は1人分ずつに分けて盛り付ける。
 - ⑥ 上からきなこをかけて、できあがり。
- *1：寒天は90℃以上で溶けるので、しっかり沸騰させて煮溶かします。
*2：寒天は常温でも固まりますが、冷やした方がおいしいです。

