

# しょくいく 食育だより



2024年1月29日  
横浜市立新石川小学校  
校長 小嶋 千里  
栄養士 松居 悦子

冷たい風が吹く季節ですが、2月3日の節分を過ぎると暦の上では春。元気に冬を乗り越え、春を迎えられるよう、「栄養バランスのよい食事・十分な睡眠と休養・適度な運動」で元気な体作りを心がけましょう。



横浜市食育キャラクター  
バランスイーナ

## 2月の給食 ～節分にちなんで豆づくし～

○**節分**の行事食を取り入れました。

煮魚 揚げ大豆



○**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

○本市保護者向けレシピ募集「我が家の自慢料理」の**入賞作品**を取り入れました。

かつおそぼろ

○2月の**本校の独自献立**はありません（「学校給食基準献立予定表」どおりです）。

○新石川小の**地産地消**！

横浜市内産食材



・J A横浜のご協力のもと、**地場野菜・米**を取り入れます。



**こまつな**は、年間を通して、市内産を積極的に取り入れています。寒い時期は葉が厚く、甘みがあります。

1月は**だいこん、はくさい、ねぎ、キャベツ**といった冬野菜を適宜取り入れる予定です。

「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。



普段、ごはんは委託しているので、工場で炊かれたごはんが納入されます。

1月は、2023年度産の青葉区産の米を納入して学校で炊きます（各クラス1回）。

寒い時期なので、炊飯器で保温した状態で教室に届きます。

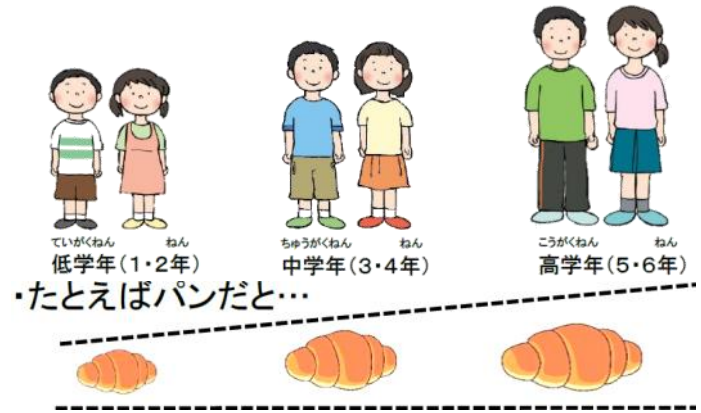


## 2月の給食目標 ～自分の体に合った食事の量を知ろう～

給食のおかずやごはん、パンは、学年によって一人当たりの量が変わります（中学年を中心に、低学年は2割少なく、高学年は2割多くなります）。配膳の際は中学年1食分のサンプル映像を目安にしています。体格や運動量によって、ひとりひとり必要な食事の量がちがいますが、自分の体について意識して過不足も意識していけるよう、声掛けしていきます。



1クラスずつ、計量しています。



たとえばパンだと…

## 学校給食週間がありました



1月の給食週間の取り組みです。

本校では**給食委員会**を中心に給食週間に取り組みました。1月12日の給食集会では食に関する劇を放送しました。19日までの期間は豆つまみ大会を開催し、本校オリジナルの食育ソング「バランスイーナのワルツ」の放送で盛りあげました。

箸で豆つまみ。スポンジ・大豆サイズのキット、あずきと3種類用意。



かんしとしゃ



いただきます



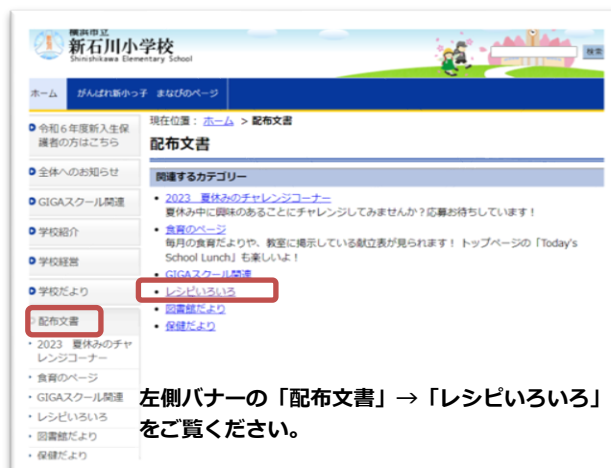
劇では給食委員会のテーマ「フードロスなくしてみんな幸せに」を伝えました。

## レシピ紹介～本校児童の力作！～



夏休みのチャレンジコーナーで募集したレシピ募集に、本年度は5作品の応募がありました。

**本校児童の作品**を学校ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



左側バナーの「配布文書」→「レシピいろいろ」をご覧ください。





# 1月の給食より

1月の給食は、正月の行事食を取り入れたり、冬が旬の地場野菜を取り入れたりして、季節が意識できるようにしました。また汁物を増やして、寒い時期でも体が温まるようにしました。

## 冬が旬！

みずなはしゃきしゃきとした食感と、あざやかな色合いが特徴です。汁物のアクセントになります。



春菊は「すきやき風煮」に使用。独特の味も、牛肉と一緒に食べられたようです。



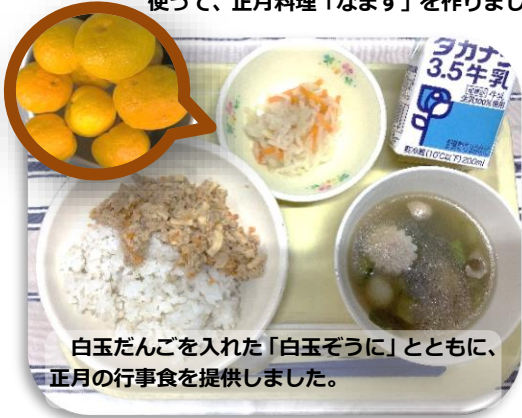
だいこん・はくさいは市内産。旬のおいしい野菜で、季節を感じる献立を作っています。



みずみずしいだいこん。甘みもあります。

## 行事食～正月料理～

ゆずのしぼり汁と、細く刻んだゆずの皮を使って、正月料理「なます」を作りました。



白玉だんごを入れた「白玉ぞうじ」とともに、正月の行事食を提供しました。



## 和食！

刻みこんぶを使ったつくだ煮。酢、砂糖、しょうゆ、だし汁でじっくり煮ました。

主菜「炒り鶏」は、ごぼうを下ゆでしています。えぐみをおさえ、味が良く染みるようになります（見た目がとっても渋いのですが、滋味あふれるおいしさ、伝えていきたい味です）。



## 給食が始まったころ・・・

戦後の学校給食再開時は、貴重な米のかわりに小麦粉で作っただんご「すいとん」が給食で提供されていました。



小麦粉と水を混ぜ合わせ、スプーンでつま入れます。もちっとした食感を味わいました。

## 区内産の米

各クラス、炊飯器を2台使用して、青葉区恩田町の精白米を炊いて提供しています。主食でも地産地消をすすめます。



## 2月の給食もお楽しみに！

年度末の時期は体が成長してきていることや、夏よりも食べやすい気候により、食欲が旺盛です。学校生活の中での楽しみのひとつとなるよう、引き続き安心・安全な給食で、食欲にこたえていきます。