

食のたより

令和3年2月2日
横浜市立美しが丘西小学校
校長 江口 和良子
栄養教諭 巴 浩子

2月の給食では、こんなことを学びます

- ・寒さに負けない食事の仕方を知る
- ・自分の体に合った食事の量を知り、考えて食べる

<食器ぴかぴか週間 ~給食週間のとりくみ>

給食週間(1月18日~22日)は「食器ぴかぴか週間」として、食器に食べ残しが残っていないか、箸・スプーンをそろえて入れ物に戻しているかなどをクラスごとに調べました。

日ごろから、きれいに食べている子どもたちも特に意識して食べたり、片づけたりしている様子が見られました。

ご家庭ではいかがですか

お子さんは食器に残らないようにきれいに食べたり、食後に進んで片づけたりしているでしょうか。習慣になるように是非、ご家庭でも声かけをお願いします。



見て見て!
こんなにきれいに
食べました。



給食委員会です。食器
を見せてください。



できたクラスには、
パズルのピースを
あげます。



やったー!
ピースをゲット
したよ。

このシールを取って・・・。
えーと、
何番のピースだっけ。



みんな、がんばったね。
おかげで、カラーのバラ
ンスイーナになれたよ!

<給食委員会児童が考案した献立>

今年度の給食委員会の活動のひとつに、「苦手な食品をおいしく食べられる献立を考えて給食に出してもらおう」というものがあります。

2月は、「全校に希望を取って一番人気があった献立・2月10日」と「苦手な魚を好きになれる献立・2月16日」を実施します。献立の内容は<2月の献立>をご覧ください。



<2月の献立>

- 節分にちなみ、大豆・大豆製品を多く取り入れました。
- 体を温める、温かい料理を多く取り入れました。
- 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。

美しが丘西小の独自献立

- 2月 3日 ロールパン 牛乳 ポテトグラタン ごぼうソテー
9日 はいがごはん ビビンバ はるさめスープ プルーン発酵乳
10日 ココアブレッド 牛乳 あげぎょうざ 豆乳チャンポン みかんゼリー
12日 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め ぼんかん
16日 ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんご
18日 はいがごはん 牛乳 カレーピラフの具 ミネストローネ しらぬい
*下線は、基準献立を変更または追加したものです。

自校炊飯

- 2日 1・4年生、6組 わかめごはん 18日 5年生 ターリックライス
26日 2・3年生 わかめごはん
*6年生は、3月に炊飯します。

節分にちなんで 大豆製品を使った献立の紹介

【揚げ大豆】4人分

ゆで大豆	120g
片栗粉	大さじ1杯
揚げ油	適宜
塩	小さじ1/6杯

- 1 大豆は袋から出して軽く洗い、ざるにあげる。
- 2 大豆の水をきって、片栗粉をまぶし油で揚げる。
(油温170~180℃で、カリッとするまで揚げる。)
- 3 熱いうちに塩をふる。

ヒント

塩にカレー粉を混ぜてもおいしい。
塩の代わりに甘辛いたれとからめてもおいしい。



給食白衣と袋の補修をお願いいたします

お子さんが週末に給食当番用の白衣を持ち帰ったとき、簡単なほつれや袋のひものいたみなどがありましたら、補修をお願いいたします。替えのひもやボタンなどは学校にありますので、担任にお知らせください。

お手数をおかけいたしますが、よろしくをお願いいたします。

