

しょくいく 食育だより

2月号



令和2年1月30日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

2月4日は立春で、暦の上では春になります。しかし、2月はまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪をひかないように、手洗い・うがいをきちんとし、バランスのとれた食事を心がけましょう。

2月の献立

☆節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立を多く取り入れました。

揚げだいず、生揚げとだいこんの煮物、納豆、呉汁、きつねうどんなど

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）

こまつな



2月の給食目標

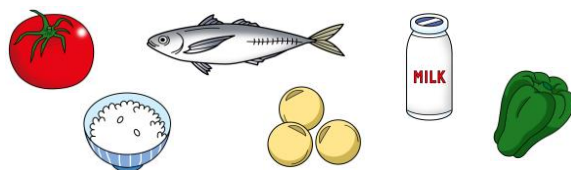
自分の体にあった
食事の量を知ろう。

給食週間の取組報告

＜給食集会＞ 1月16日（木）給食集会を行いました。



テーマは「あいあいあいパワーで残食減らそう大作戦」です。食べ物たちの気持ちを紙芝居で伝え、クイズを行いました。



＜給食週間＞ 1月20日（月）～24日（金）の給食週間には2つの取組みを行いました。

①**ばくばくカード** 主食・牛乳・おかず・片付け方の項目別にチェックをします。



ばくばくカード		6年3組			
※給食を残さず食べられたかチェックしよう。					
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
主食 ・ごはん ・パン 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
おかず	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
食器 かたづけ方	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
点数合計	18	20	20	20	20
シール					

給食委員会の児童がチェックを行い、点数に合わせてシールを貼りました。

どのクラスも一生懸命取り組み、全校の残りも少ない週となりました。

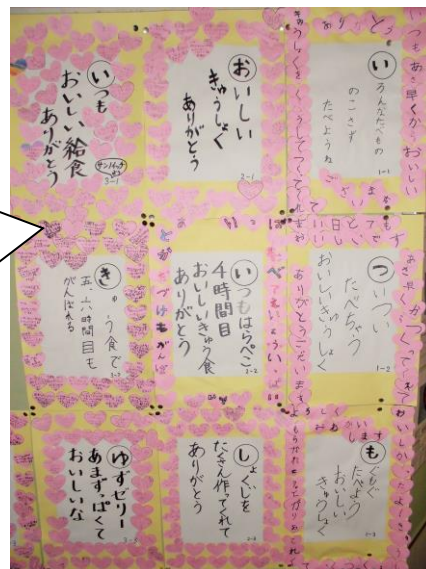
②**かるたメッセージ**

給食や健康に関するテーマで調理員さんへの感謝の気持ちを伝える「かるた」を作成しました。



給食室にいる調理員さんへ届けに行きました。

クラスで分担した文字をつなげると「いつもおいしい給食ありがとうございます」というメッセージになります。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
3日(月)	はいがごはん、牛乳、ツナそぼろ、のっぺい汁、白玉ぜんざい	はいがごはん、牛乳、 かきあげ天ぷら 、のっぺい汁、白玉ぜんざい	天ぷらの歴史を知る。
6日(木)	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、ワンタンスープ、いちごゼリー	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、ワンタンスープ、 湘南ゴールドゼリー	神奈川県で作られる湘南ゴールドを知る。
7日(金)	麦ごはん、牛乳、さばのみぞれあんかけ、沢煮椀、納豆	麦ごはん、牛乳、 カレイのしょうがあんかけ 、沢煮椀、納豆	冬においしいカレイを味わう。
12日(水)	はいがごはん、ポークカレー、ごま酢あえ、プルーンはっこう乳	はいがごはん、 シーフードカレー 、ごま酢あえ、プルーンはっこう乳	いろいろな魚介類を知る。
19日(水)	麦ごはん、牛乳、おでん、子どももパクパク小松菜のふりかけ、みかん	麦ごはん、牛乳、おでん、子どももパクパク小松菜のふりかけ、 せとか(1人1/4切)	季節の果物せとかを味わう。
25日(火)	ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、煮豆、みそ汁、焼きのり	山菜おこわ 、牛乳、 豚肉と里芋のおろし煮 、煮豆、焼きのり	自校炊飯。山菜について知る。
26日(水)	ロールパン、牛乳、揚げしゅうまい、豆乳チャンポン、いよかん	ロールパン、牛乳、揚げしゅうまい、豆乳チャンポン、 はるみ(1人1個)	季節の果物はるみを味わう。
28日(金)	チーズパン、牛乳、ハンバーグトソース、野菜のスープ煮、ぼんかん	ごはん 、牛乳、ハンバーグトソース、 野菜スープ 、 こふきいも	6年生ありがとうの会でのたてわり給食を楽しむ。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)] ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★3日(月) かきあげ天ぷら

さくらえび 1.5、たまねぎ 10、にんじん 5、糸みつば 3、小麦粉 2.5

【衣:小麦粉 10、でんぷん 3、水 15】、揚げ油(米油) 4

【天つゆ:しょうゆ 3、砂糖 1、みりん 0.3、酒 0.5、でんぷん 0.35、水 12】



★6日(木) 湘南ゴールドゼリー

原材料:ぶどう糖、水あめ、砂糖、湘南ゴールド果汁(神奈川県産)、果糖、水、ゲル化剤、加工デンプン、香料、酸味料、着色料

★7日(金) カレイのしょうがあんかけ

まがれい 60、でんぷん 3、揚げ油(米油) 6、

しょうが 1、しょうゆ 4.1、砂糖 2.5、みりん 1.4、でんぷん 0.4、水 10、

★12日(水) シーフードカレー

鶏肉 15、いか 15、むきえび 15、白ワイン 2、じゃがいも 45、たまねぎ 55、

にんじん 15、しょうが 0.5、にんにく 0.2、米油 0.7、小麦粉 8、マーガリン 7、

カレー粉 1、トマトケチャップ 2、中濃ソース 3、しょうゆ 2、塩 0.9、水 55

★25日(火)

山菜おこわ 精白米 72、もち米 8、山菜ミックス 15、しょうゆ 3.2、酒 1、みりん 3.2

豚肉と里芋のおろし煮 豚肉 35、さといも 35、たまねぎ 30、だいこん 20、にんじん 10、

米油 0.7、しょうゆ 2.5、砂糖 0.5、みりん 0.7、塩 0.2、でんぷん 0.5、削り節・水 15

★28日(金)

こふきいも じゃがいも 50、塩 0.2、こしょう 0.01

野菜スープ

豚肉 10、たまねぎ 35、キャベツ 25、かぶ 10、にんじん 10、ブロッコリー 8、

しょうゆ 0.5、塩 0.8、黒こしょう 0.03、豚骨・水 110