

# しょくいく 食育だより

2月号



2月の給食目標  
自分の体にあった  
食事の量を知ろう

令和7年1月31日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

今年は2月3日が立春です。立春の前日が節分になることから、今年の節分は2月2日になります。

2日が節分になるのは、2021年以来の4年ぶりです。立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。給食室でも、できるだけ温かいまま給食を教室に届らせるよう、出来上がりのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理を行っています。温かい給食を食べて、元気に学校生活を送れるとよいと思います。

## 2月の献立変更



今月のはま菜ちゃん(市内産)  
こまつな・ほうれん草・ねぎ



日	変更前	変更後	変更理由
3日 (月)	ごはん 牛乳 きつねうどん そぼろ煮	<b>山菜おこわ</b> 牛乳 きつねうどん そぼろ煮	山菜の旬や種類を知る。(自校炊飯)

★6年生対象「バイキング給食」  
2月18日・20日・27日に実施します。献立内容は別紙「お知らせ」(2月上旬配信予定)でご確認ください。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★3日(月)

山菜おこわ: 精白米63、もち米7、※山菜ミックス水煮13、しょうゆ2.7、酒1.3、みりん2.7

※山菜ミックス水煮原材料(わらび・みず・ふき・クエン酸・ビタミンC・水)

## 給食週間の取組

★1月20日給食集会

今年度のテーマ「完食を目指して すすめひらぬま!給食スターシップ」



給食の歴史や食べ物の働きをスライドを使って伝えました。ポイントラリーのヒントにもなりました。

★給食スターシップポイントラリー



「歴史並ベゲーム」と「食べ物シークレットクイズ」の2か所を回って、スタンプを集めます。ペア学年で一緒に考えながら、給食の歴史や食べ物について楽しく学ぶことができました。



★メッセージカードの作成

各クラスでメッセージカードを作成し、調理員さんに届けました。渡す時は、言葉でも感謝を伝えることができました。

