

2月 給食だより

2025年2月
横浜市立和泉小学校

節分の翌日は立春で暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

2月の献立

- 節分の行事食を取り入れました。(煮魚・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・けんちん汁・茎わかめスープ・沢煮椀・おでん・タンタンスープ・カレービーンズシチュー・野菜のスープ煮・ミネストローネ・マカロニのクリーム煮など)
- 旬の食品を取り入れました。(さば・メヒカリ・はくさい・だいこん・にんじん・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・しらぬひ・いよかん)
- はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(チリコン大根)

1月21~24日 和泉小給食週間の取り組み

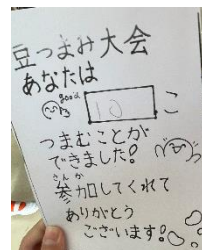
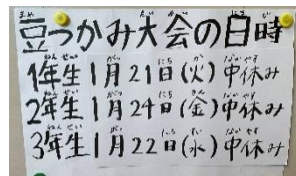
給食週間の取り組みは、「1~3年生は豆つかみゲームからはしの正しい持ち方を知る、4~6年生はマナーカードにめあてをたてて取り組む」でした。3年生の豆つかみ大会をのぞいてみました。



給食委員会さんが準備運営してくれていました。



豆つかみがはじまる前に、はしの持ち方の指導がしっかり行われていました。



小豆は小さくつつつしているの、はしでつかむのは難しそうでしたが、上手につまんで隣のお皿に移していました。楽しみながら学べるととても素敵な取り組みでした。

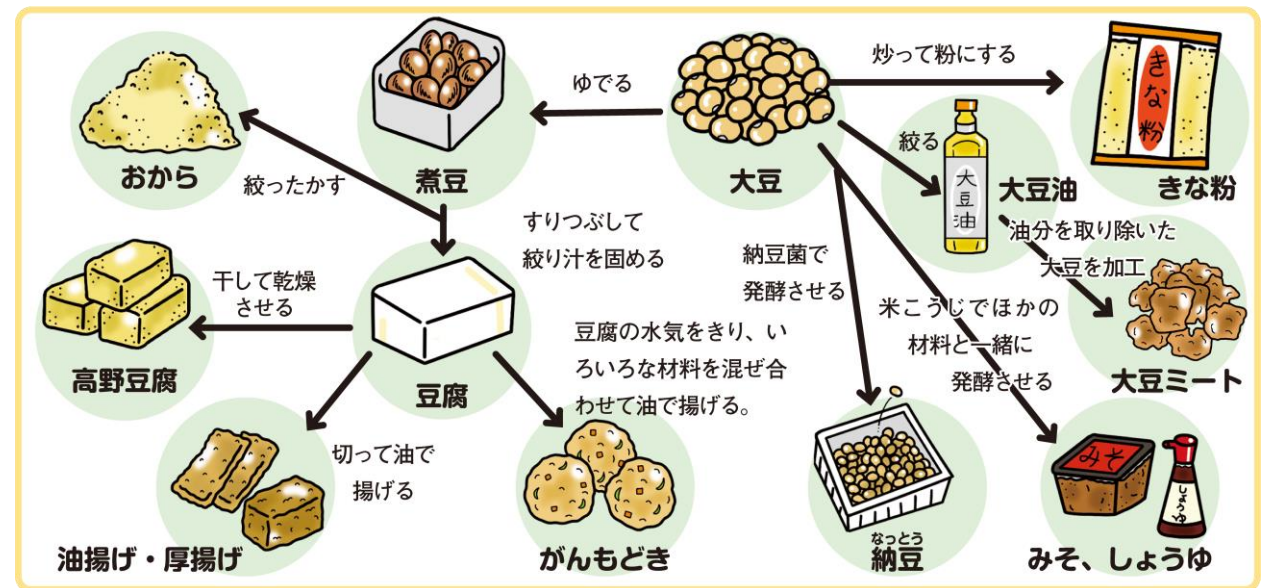
福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

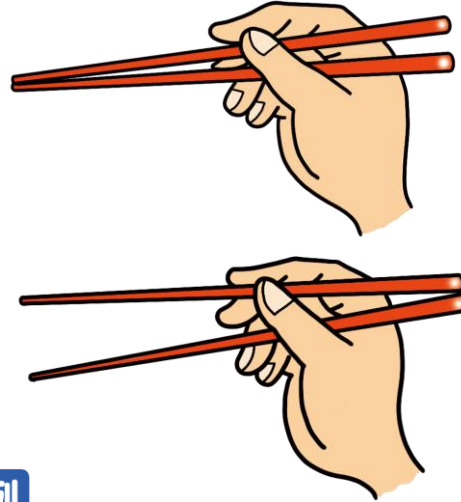


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー例

<p>さしばし</p> <p>食べ物をはしで刺して食べる。</p>	<p>ねぶりばし</p> <p>はしの先をなめたり、しゃぶったりする。</p>	
<p>まよいばし</p> <p>何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。</p>	<p>うけばし</p> <p>はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。</p>	<p>ふりあげばし</p> <p>はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。</p>

「食育フォーラム 2025 年 2 月より」

給食レシピ～今月の給食から～

チリコン大根（4人分）

豚ひき肉	150g	① たまねぎ・だいこんは1cm角切り、にんにくはみじん切りにする。だいこんは下ゆでする。
大豆水煮	120g	
ミックスピーズ	90g	
たまねぎ	250g	
だいこん	250g	
トマトカット缶	210g	
にんにく	2g	
〔マカロニ〕	30g	② マカロニは固めにゆでする。
〔塩〕	少々	
油	小さじ1	③ 小麦粉は色づくまでから炒りする。
小麦粉	大さじ1	
〔ケチャップ〕	大さじ2	④ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を入れてさらに炒める。
★ 中濃ソース	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	⑤ たまねぎを入れてよく炒め、水を加えて煮る。
塩	小さじ1	
〔こしょう〕	少々	⑥ 煮えたらトマト缶・だいこんを入れ、調味料★を入れ、大豆・ミックスピーズを入れる。
水	60cc	
		⑦ 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニを入れる。

はま菜ちゃん料理
コンクール入賞作品
です



ごまずあえ（4人分）

もやし	280g	① にんじんはせん切りにする。
にんじん	35g	
白いりごま	18g	② もやし・人参を下ゆでし、水気をきる。
〔しょうゆ〕	大さじ2	
★ 砂糖	大さじ1	③ 調味料★を煮立て、②とごまを入れる。
〔酢〕	大さじ1	