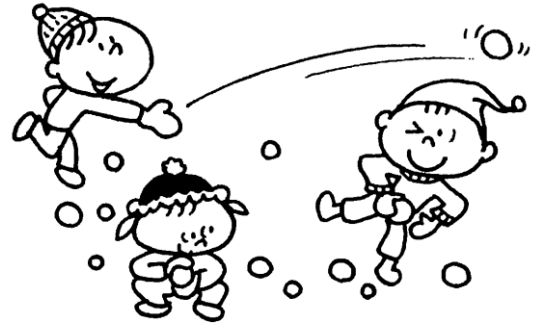




令和3年2月9日  
 横浜市立勝田小学校  
 学校長 相坂 俊  
 栄養士 森岡 梨華

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。そんな中でも、勝田小の子どもたちは毎日元気に過ごしています。

今年度は、マスク着用、手洗いの励行により、風邪やインフルエンザなどにかかる児童がとても少ないです。引き続き感染症対策を行い、栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 2月の給食献立

★ 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。

( 1日：炒り凍り豆腐・きつねうどん    3日：豆乳チャンポン  
 4日：揚げ大豆    15日：白玉ぜんざい    17日：黒みつかん(きな粉)  
 19日：呉汁    22日：生揚げとだいこんの煮物 )

★ 節分の行事食を取り入れました。

( 4日：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。

( 1日：きつねうどん    5日：和風ポトフ    10日：米粉シチュー  
 18日：野菜のスープ煮    22日：生揚げとだいこんの煮物  
 25日：のっぺい汁    26日：ワンタンスープ )



# 2月の地場野菜

今月使用する**キャベツ**、**こまつな**、**ほうれんそう**、**ねぎ**、**はくさい**は横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



キャベツ



こまつな



ねぎ



ほうれんそう



はくさい

※こまつなについては、**折本町の城田さん**が直接届けてくださいます。

## お知らせ

今年度も、3月上旬に6年生を対象にバイキング給食を実施することになりました。6年間の給食のまとめとして、複数の献立の中から、自分の好みや栄養バランスを考えて選ぶ能力と、マナーを身につけることをねらいとしています。詳細につきましては、後日プリントをお配りしますので、ご覧ください。

## 旬の食べ物コーナー

### こまつな

東京の江戸川区小松川が主な産地であったことから、この名がつけました。現在は1年中出回っていますが、2月頃にとれたものがアクが少なく、甘みを増すのでおいしいとされています。カロテン、ビタミン B<sub>2</sub>、C、カルシウム、鉄などが多く、冬場の貴重な緑黄色野菜です。横浜でもたくさん作られている野菜なので、ぜひいろいろな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## おすすめ給食レシピ

こまつなを使ったおすすめレシピをご紹介します。

### 磯香あえ

#### ＜材料（4人分）＞

キャベツ	200g
こまつな	100g
きざみのり	1.5g
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	少々

#### ＜作り方＞

- 1 キャベツは短冊切り、こまつなは2 cmに切る。
- 2 キャベツ・こまつなはさっとゆでる。  
(じゅうぶん水冷する)
- 3 野菜の水をきり、塩をふってきざみのりをふり入れ、しょうゆを入れて和える。

# 2月 バランスイ〜十ワーク

## テーマ：『自分の体にあった食事量を知る』

給食は、みなさんの成長にあわせて考えられた食事です。そのため、給食の量は、低学年・中学年・高学年で違います。

★サンプルの給食の量をよく見ましょう。（給食室ホールに展示）



＊3・4年生の目安の量です。

（1・2年生はそれぞれの階の白階段付近にサンプル展示）

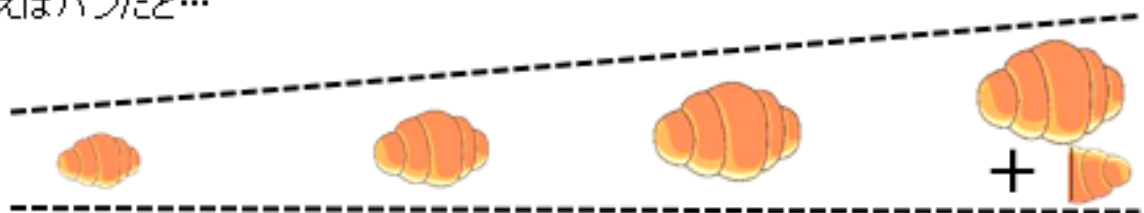
＊これよりも少し多めに盛り付けたものが5・6年生の量です。

＊全員同じ量で配り切ることで、その学年の目安の量になります。

★体格や運動量によって、必要な食事の量がちがうので、学年を目安に量を決めています。



・たとえばパンだと…



・たとえばおかず(きびなごフライ)だと…



出典：少年写真新聞社

給食の中では、特にごはんなどの主食が残りがちです。これらをしっかり食べることで、成長に必要な栄養をバランスよく摂取できます。ぜひご家庭でも、主食をしっかり食べるようお声がけください。

# 給食週間の取組

## ★その1★

給食委員会の児童が、子どもたちが苦手とする豆料理の残食を減らすために、オリジナルの豆料理を考えました。

1月27日(水)



**まめ太の勝田小オリジナルグラタン**には、白花豆のペーストと豆乳が入り、栄養満点のグラタンになりました。ペーストということもあり、子どもたちは、「どこに豆が入っているの？」と驚きながらも、「とってもおいしい！」とよく食べていました。

## ★その2★

クイズや劇(テレビ放送)を通して、給食や大豆の栄養について知らせました。その一部をご紹介します。



Q. これは何でしょう？  
A. じゃがいもやさといもの皮をむく機械です。



豆が苦手なB君が、給食に豆を使ったスペシャルメニューを食べて、豆を克服するという内容の劇でした。給食委員会の児童が自らシナリオを考え、撮影しました。

# 給食おはなし会

1月26日(火)、PTA保健委員会主催の**給食おはなし会**(1年生保護者対象)がZoomにて行われました。当日は、栄養士から学校給食のこだわりや衛生面についてのお話をさせていただきました。また、給食室での調理の様子や給食時間の子どもたちの様子もスライドを使って紹介しました。初の試みとなるZoomでの給食おはなし会に少し戸惑いもありましたが、保健委員会の皆様が事前に準備をしてくださり、無事終わることができました。主催してくださった保健委員会の皆さま、参加者の皆さま、ありがとうございました。

※給食おはなし会の資料をホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。