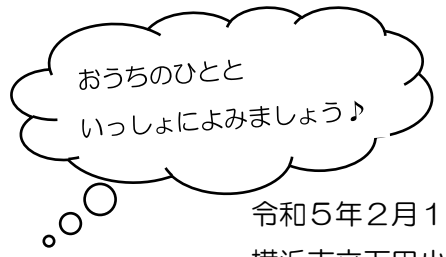




きゅうしょく

給食だより

がつごう
2月号



令和5年2月1日

横浜市立下田小学校

2月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・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、豚汁、呉汁、のっぺい汁、中華スープ、肉団子とはくさいのスープ、おでん、生揚げとだいこんの煮物、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)
- ・旬の食品を多く取り入れました。(さば、メヒカリ、はくさい、だいこん、こまつな、みずな、ほうれんそう、ブロッコリー、いよかん)



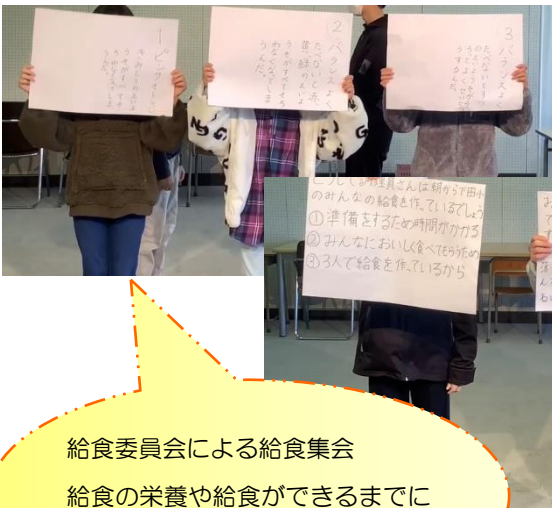
その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、^{ONIGIRI} 柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



☆☆給食週間の取り組み☆☆



下田小で働く調理員さんの紹介



給食委員会による給食集会
給食の栄養や給食ができるまでについて、劇とクイズを行いました



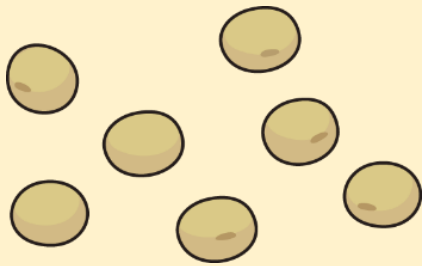
クラスごとに調理員さんへの寄せ書きを作りました



いろいろな豆を食べよう！

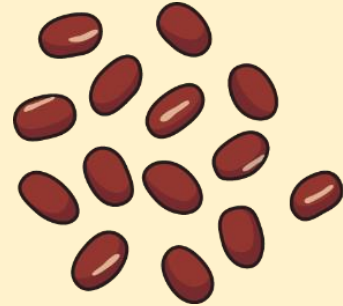
豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



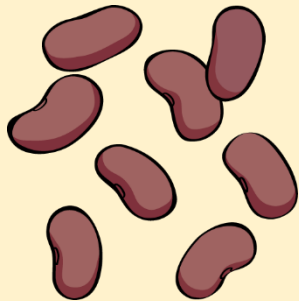
大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき



お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆



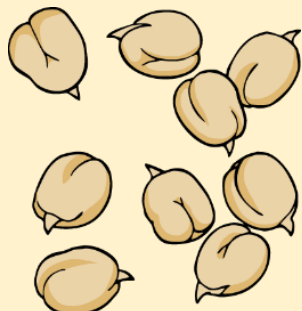
いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



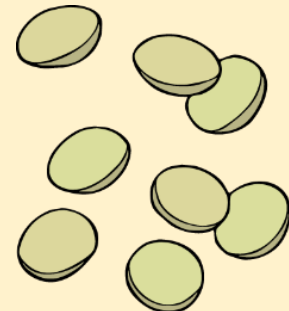
青えんどう、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。