

しよくいく 食育だより 2月号



令和6年2月2日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

1年で最も寒い月といわれる2月ですが、光は日ごとに明るさを増して、春の訪れを感じさせます。空気が乾燥し感染症がはやりやすい時期ですので、今月も油断することなく、しっかり栄養をとって健康に過ごしましょう。

2月の献立

- 大豆・大豆製品を使った料理を多く取り入れています。
- 寒さに負けない食事として、温かい汁物、シチュー、煮物を多く取り入れています。



自校炊飯

米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

- 2日(金) 1・2年「ごはん」 7日(水) 5年「はいがごはん」
- 8日(木) 3・4年「麦ごはん」 16日(金) 6年・7組「ごはん」

献立変更

13日(火)に新鶴見小のオリジナル献立を実施します。この献立は、給食委員会の児童が行ったアンケートにより決まりました。食べてみたい給食としてリクエストが多かったのがめん料理です。今回はひき肉とごまを入れたタンメンにしました。

9日(金)、15日(木)、26日(月)は5年3組の総合的な学習の時間「5-3 和食堂」から生まれた献立です。神奈川県かながわの郷土料理「けんちん汁」「石垣だんご」と神奈川県かながわでたくさんとれる食材「こまつな」を取り入れています。

2/13	ロールパン 牛乳	
	あげしゅうまい	
冬野菜タンタンめん りんごゼリー		
●あげしゅうまい		だいこん 8
しゅうまい	60	しょうが 0.3
米白絞油	6	にんにく 0.2
		ごま油 0.5
●冬野菜タンタンめん		トウバンジャン 0.25
中華めん	40	炒りごま 3.5
豚ひき肉	20	しょうゆ 1.4
かまぼこ	5	淡色みそ 5
はくさい	20	酒 0.4
たまねぎ	10	塩 0.7
もやし	16	チキンブイヨン・水 20/120
にんじん	10	
ほうれんそう	9	●りんごゼリー 40

2/26	石垣だんご 牛乳	
	ツナとこまつなのスパゲッティ	
みかん		
●石垣だんご		しめじ 5
小麦粉	25	にんにく 0.5
さつまいも	12.5	オリーブ油 0.7
砂糖(上白)	2.5	しょうゆ 1.5
パッキングパウダー	0.75	食塩 0.5
食塩	0.25	黒こしょう 0.02
●ツナとこまつなのスパゲティ		●みかん 80
スパゲティ	35	
食塩	0.3	
まぐろ油漬(フレーク)	30	
たまねぎ	35	
こまつな	13	

2/9	麦ごはん 牛乳
	みそおでん
	煮びたし やきのり
煮びたしに「こまつな(4g)」を追加します。 他は基準献立表の2/9(金)の欄をご覧ください。	

2/15	ごはん 牛乳
	かつおそばろ
	けんちん汁 白玉ぜんざい
けんちん汁に「こまつな(5g)」を追加します。 他は基準献立表の2/15(木)の欄をご覧ください。	

※下の部分をたにおりして、答えをかくしてから、やってみましょう!

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

ヒント① 背の高い順にならべよう!

→

②

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

ナマケモノ

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

→

③

モヤシ ニンジン オクラ ダイコン ゴボウ トウモロコシ ダイズ ナス

ど ら ん べ た た う う

ヒント③ 長〜い順にならべよう!

→

④

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

き く よ あ し く よ の

ヒント④ 小さい順にならべよう!

→

⑤

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

ず べ う よ の さ た

カジキマグロ

ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

→

⑥

ならべかえクイズを作ってみよう!

① はやねおやせ (早寝早起き) ② えいよこばらんす (栄養/バランス) ③ たべたらこんどう (食べたら運動) ④ しよくじのあき (食欲の秋) ⑤ のこさすたべよう (残さず食べよう)