



食育だより 2月号

令和3年1月29日
横浜市立山内小学校

立春になると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。風邪をひかないように、鍋物など温かいものを食べるなどして、寒さを乗り越えましょう。

寒さや乾燥によりウイルスなどへの抵抗力が落ちてしまわないように、身体を温める食べ物や、粘膜を健康に保つビタミンを多く含む食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

《2月の給食》

○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。

(呉汁、揚げだいず、生揚げとだいこんの煮物、納豆、きつねうどん、麻婆豆腐、豆乳チャンポン、炒り凍り豆腐、豆乳アイス、白玉ぜんざい、黒みつかんのきなこ)

○節分の行事献立を取り入れました。

(いわしの煮魚、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・煮物を多く取り入れました。

(きつねうどん、ワンタンスープ、米粉シチュー、のっぺい汁、おでん、生揚げと大根の煮物、豆乳チャンポン、野菜のスープ煮)

《山内小オリジナル献立》

○9日のビーフカレーの **牛肉を増量** してコクとうま味のあるビーフシチューに仕上げます。

○19日の呉汁の大豆を「**水煮大豆**」に変更します。
6年生のセレクト給食に伴う調理工程の調整のための変更です。



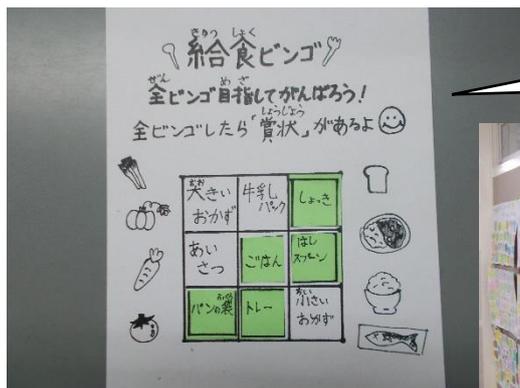
《6年生のセレクト給食を実施します》

2月16日・18日・19日に、6年生の各クラスで卒業前の「セレクト給食」を実施します。6年間培ってきた知識や経験を活かす食育の時間としての取組となっております。

今年度のセレクト給食は、例年のバイキング給食と同じようにはできない中でも感染拡大防止対策を取りながら子どもたちが料理を選び、組み合わせて、一食分の栄養バランスを整える食育の実践の場となるように考えています。

6年生の保護者様には別途お知らせをさせていただきますので、献立の詳細につきましてはそちらをご覧ください。

給食委員会が給食集会を行いました！



1週間でピンゴが
そろそろように取り組みました。



各クラスで調理員
さんへの感謝の
寄せ書きを作り
ました。

「給食のことを知って好きに
なってもらおう」という内容で

放送集会を行いました。給食の栄養や、全校児童にアンケートした苦手な食材やその栄養についてのクイズも交えて、全校のみんなが楽しく考えてくれるように工夫をしました。

また、給食をきれいに片づけられるようにクラスごとに「給食ピンゴ」に取り組みました。

【6・7・8組さんの大根を使用しました】

1月29（金）の給食の「ぶりだいこん」に6・7・8組の児童が校内の畑で育てた大根を使用しました。

毎年、立派な大根が収穫されます。とても大切に丁寧に育ててくれたことがわかる大根です。

全校のみんなにも食べてもらいたいという6・7・8組さんの気持ちから、給食にも使わせてもらいました。



前日に収穫して
洗って、給食室に
運んでくれました。

【食品ロスをなくそう ～ご家庭でできること～】

6年1組の総合学習では、食品ロスについて取り組んでいます。地域の農家さんや飲食店、商店などの方々にインタビューをしたり、食品ロスを減らすためのメニューや工夫を考えたりしてきました。

12月には6年1組さんが考えた料理を給食にも取り入れました。

「今まで学習してきたことをご家庭にも伝えたい。」「より多くの人に食品ロスについて考えてほしい、減らすための工夫を知ってほしい。」という思いから、児童が作成したプリントを掲載します。

ご一読いただいて、ご家庭でも食品ロスについて話題にしたり、子どもと一緒に考えたりしてみてください。

30人に聞いた

食品ロスアンケート結果

<買った、もらったりして余ってしまう食材>

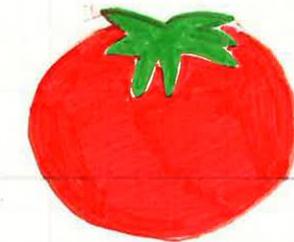
- ・ある 26人
- ・ない 4人

↓

- ・少しだけとっておいた残りもののカレー
- ・家族に人気のないメニュー
- ・人から頂いたもの(普段、家で食べないもの)
- ・普段、使わない調味料、香辛料、
- ・ドレッシング、タレ

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・豆腐
- ・ベーコン
- ・野菜

- ・玉ねぎ
- ・もやし
- ・トマト
- ・かぼちの種



- ・キャベツの芯
- ・葉物野菜
- ・大きすぎる野菜(白菜、大根)

<家で食品ロスを減らすために行っている工夫>

- ・ある 29人
- ・ない 1人

↓

残さないように
必要な量だけ
買う、作る

賞味期限、消費期限を
定期的に
チェックする

量が多いものは
下処理をして
冷凍保存する

ぜひ、みなさんの
家庭でも取り組んで
みてください！



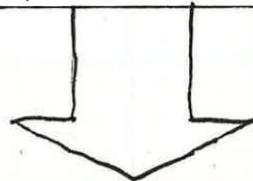
食品ロスを減らすために 私たちに出来ること

○6-1が予想するも、たいない食品!!

- ・生肉…(生肉、生魚)
- ・野菜の皮…(人参、大根)
- ・乳製品…(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- ・パン
- ・作、ていてそのまま、てある料理…(カレー) など

理由

- ・賞味期限がすぐきれてしまう。
- ・冷蔵庫の奥にしまわれてしまう。
- ・調理の時に使える部分も捨ててしま、ている。
- ・使われない分も買、てしま、ている。



○これらをなくすために出来る対策!!

★対策① もったいない食材

その食材を使、た
又ニュー-を調べて作る。

★対策②

冷蔵庫にある食料を
こまめにチェックする。



★対策③

食べきれない食品を
買いすぎない。

★対策④

作りすぎてしま、て
余、た食品は、冷凍
などして保存する。



できることから
や、てみるのが
大切だと考えます!



キノコの冷凍方法と冷凍キノコの調理例



① 代表的なキノコの保存方法

しいたけ

- ① 石づきを取り除き、かさと軸に切り分ける
- ② かさと軸をスライスかぶつ切りにしてジップロックに入れる

えのき

- ① 石づきを取り除き、3等分して、ジップロックに入れる

ポイント

えのきは、石づきのむりむりまで食べられます!!

きのこが嫌いな人も食べることができるかもしれない!!

冷凍きのこの絶品炊き込みごはん

<材料> (2人分)

米 (1合、30分水をつけておく)

ベーコン 2枚

冷凍きのこ (しいたけ、えのき、しめじなど)

油あげ 適量 ねぎ 適量

しょうゆ 大さじ1 料理酒 大さじ1/2

みりん 大さじ1/2 しお 適量



<作り方>

① 冷凍したきのこを解凍する。水分がでてきたら軽く水切りをする。

② ボウルに①と調味料を入れ、かき混ぜる。

③ ベーコンと油あげは細切りにする。

④ 炊飯器に米と一合分の水を入れ、その後、

大さじ2は1分の水をぬき、②と③を入れる

⑤ 炊く

⑥ 完成!!

冷凍きのこのほうがふっふのきのこより香りや味が良かったです!!