



令和6年1月25日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

暦の上ではもう春ですが、寒さがとても厳しい時期です。体の温まる物を食べて、体調に気をつけてお過ごしください。給食室も大変寒いですが、おいしくて安全な給食を提供できるように、日々調理を行っています。ご協力よろしくお願いいたします。

2月の献立について

《献立の変更について》

☆2月8日（木）、9日（金）、13日（火）

6学年で「卒業おめでとうセレクト給食」を実施します。

6学年の保護者の皆様には、別途ご連絡しておりますのでご確認ください。

当日、1～5学年では基準献立を通常通り実施しますのでご了承ください。

《献立の特色について》

- ・節分の行事食を取り入れました。（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。
（きつねうどん、呉汁、豚汁、かきたま汁、みそおでん、生揚げとだいこんの煮物、カレーピーズシチュー、野菜のスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ、ミネストローネなど）
- ・旬の食品を多く取り入れました。（さば、はくさい、だいこん、こまつな、みずな、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、いよかん）



2月の食育目標



～寒さに負けない食事をしよう～

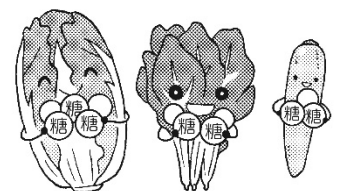
☆バランスの良い食事が必要ですが、特に栄養素が大切です。

- ・タンパク質→体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ・ビタミンA→皮膚や粘膜を健康に保つので、免疫力を高めています。
- ・ビタミンC→感染症予防に役立ちます。

☆いつもの食事に牛乳や豆腐などをプラスしてタンパク質をとったり、旬の野菜を食べてビタミンを補給するのがおすすめです。

冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

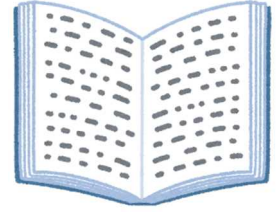


おはなしレストラン

給食に出てくる料理や食材に関係する本を図書館司書がまとめ、お昼の放送と図書館前で紹介します。期間は1月29日～2月2日です。

子どもたちの読書離れや、残食率の変化に合わせ、本と食べ物の両方に興味を持てるように計画しました。

紹介した本は来月の食育だよりに掲載する予定ですので、楽しみにお待ちください。



冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。



学校でも給食時の手洗いや、マスクの着用を呼びかけ、感染症に気をつけていきたいと思います！

《給食メニュー紹介》～ミネストローネ～

<材料と分量（4人分）>

たまねぎ	大 1/4 個
にんじん	1/3 本 (60g)
キャベツ	葉 1 枚 (60g)
カットトマト缶	50g
にんにく	1 片
※チューブでも OK	
ミックスビーンズ	80g
油	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
スープの素	1 個
水	800cc

<一人分の栄養価>

エネルギー	54kcal
たんぱく質	5.9g

<作り方>

1. キャベツを 2cm の角切り、たまねぎ・にんじんを小さめの角切り、ニンニクをみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れ、弱火でニンニクを炒め香りを出す。たまねぎ・にんじんを入れ、炒める。
3. 水、カットトマトを入れて煮込む。
4. 材料が煮えたら調味し、キャベツ・ミックスビーンズを入れ、火が通るまで煮る。



体が温まる、冬にぴったりの献立です。野菜をたっぷり食べられるので、かぜをひきにくしてくれます。給食では白いんげん豆を使っています。ベーコンやショートパスタをいれてもおいしいので、試してみてください♪