

# 食育だより1月



1月の給食目標  
感謝の気持ちをもって、  
食事をしよう。

新しい一年が始まりました。今年もおいしくて、安全な給食を提供できるように給食室一同心がけてまいります。どうぞよろしくお願いたします。新年もうがい・手洗い・規則正しい生活を心がけて、かぜや感染性胃腸炎などの予防につなげましょう。

## 今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんげつの  
こんだては～？



- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞうに・なます)
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
  - ・歴史を伝える献立…ごはん、梅干し、焼きのり
  - ・横浜にかかわりの深い献立…すき焼き風煮、サンマー麺
  - ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ
- 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。  
(ぶり・たら・さば・ほうれんそう・こまつな・ねぎ・はくさい・しゅんぎく・だいこん・みずな・ぼんかん)

## ☆献立変更☆

- 11日 杏仁フルーツ を追加しました。
- 12日 こんぶのつくだ煮 → こんぶとかつおぶしのつくだ煮 に変更しました。  
3年1組児童が考えた「食品ロスをへらそう! だしがらレシピ」です。
- 22日 梅干し → 神奈川県産 大根葉の甘辛煮 に変更します。

## <今月の地場産野菜>

こまつな・ほうれんそう・だいこん・さといも



# 藤が丘小学校の給食週間の様子

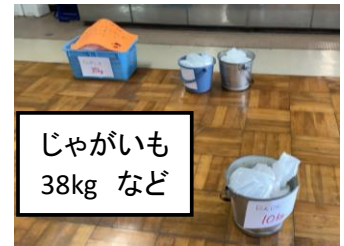
## 大鍋混ぜ体験



## 豆つまみ体験



## 給食の重さ体験



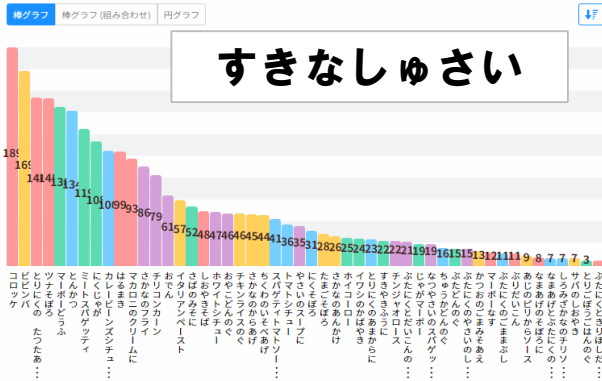
以前、給食で使っていたステンレスのへらやすくい網を実際に持ち、混ぜる体験を行いました。

はしで大豆をお皿からお皿へ移す、豆つまみ体験を行いました。正しいはしの持ち方を確認する機会となりました。

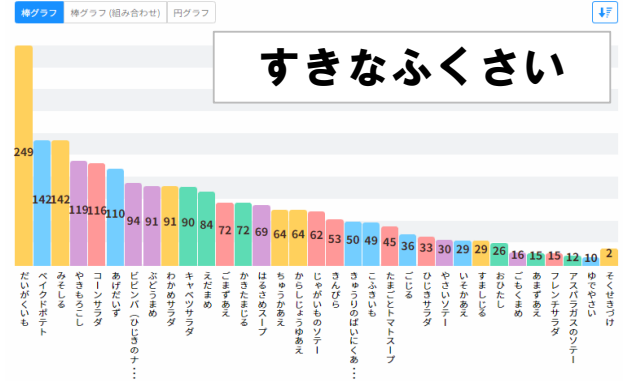
カレーを作る日の、にんじん・肉・じゃがいもと同じ重さを用意して、実際に持ってもらいました。

## 給食の献立 人気投票

【1】すきな しゅさい (5こまでえらんでください)



【1】すきな ふくさい (5つまで えらんでください)



1位:コロケ

2位:ビビンバ 3位:とりにくのたつたあげ

1位:大学いも

2位:ベイクドポテト 3位:みそ汁

「好きな主菜」「好きな副菜」「好きなデザート」の3つの人気投票を行いました。給食に出てくる献立を一つひとつピックアップしたので、選択肢を見て「こんなにたくさんのメニューがあるんだ！」とあらためて気づくことができました。やはり揚げ物は人気でした！栄養士からは、揚げ物の日には付け合わせの野菜がついているので、それもしっかり食べてバランスをとろう、というお話をしました。

## 「この給食はなんでしよう？」クイズ



なにをつくっているのかな…？

## ②のビビンバでした！！

