

# 食育だより 2月



2月の給食目標  
寒さに負けない食事をしよう。

1年中で、最も寒いと言われている時期です。日ごろからかぜなどの予防のために、のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」の多い色の濃い野菜や、「ビタミンC」の多い野菜やくだものをすすんでとるようにしましょう。

## 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、毎月ご家庭に配付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～？



- 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、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、カレービーンズシチュー、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)
- 我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。(かつおそばろ)

## ☆献立変更☆

8日 ごはん・牛乳・いわしのかばやき・磯香あえ・みそ汁に変更しました。

22日 きつねうどん 冷凍うどんを 田名うどんに変更しました。

☆田名うどん:青葉区内産の小麦粉で作られたうどんです。

## <今月の地場産野菜>

こまつな・ほうれんそう・キャベツ・自校炊飯の米



## ～感染症の流行する季節です～

## ☆学校でご飯を炊く日☆

9日(金) 3年生

13日(火) 2年生

29日(木) 1年生、5組  
職員室

藤が丘小学校の周辺でも、感染症が流行し始めています。  
手洗い・うがいをして感染症を予防しましょう。

- 特に・食事の前
- ・外から帰った後
- ・トイレの後

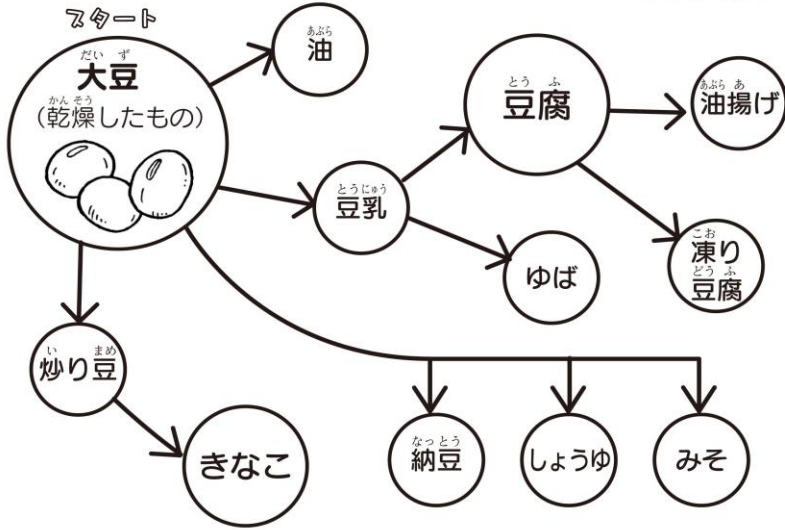
この3つがポイントです!



# 大豆の変身、知っているかな？

## 大豆が変身していくよ！

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



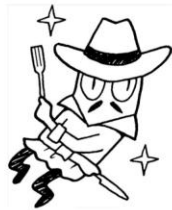
★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

### 加工方法の例

- ・水につける
  - ・煮る
  - ・発酵させる
- など

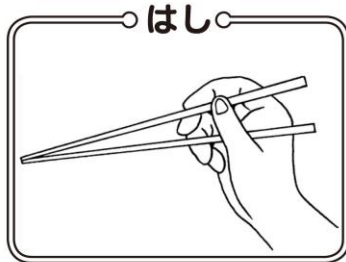
大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活にかかせない大豆製品を調べてみましょう。

きゅうしょくでも、だいずはいろいろなすがたでとうじょうしているよ！

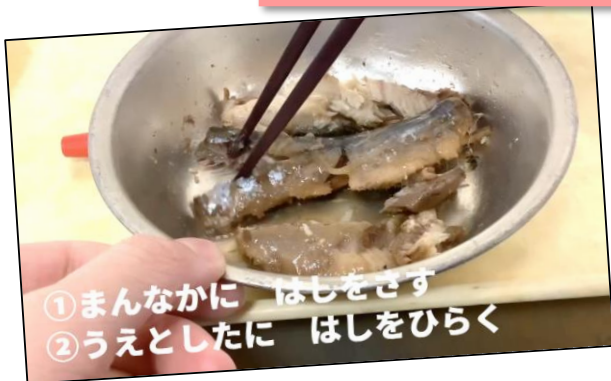


## 正しい食事マナー

### 身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。



- ① まんなかに はしをさす
- ② うえとしたに はしをひらく

2月1日に節分にちなんだ献立として、いわしの「煮魚」が給食に出ました。開きではない、背骨のついた魚に戸惑う児童たち……。骨もやわらかく煮てあるのですが、気になる児童は背骨を外せるよう、はしの使い方の紹介をしました。ご家庭でもはしの使い方について、確認してみてください。