



食育だより 2月号

令和6年2月
横浜市立上瀬谷小学校
給食室

上瀬谷オリジナル献立で始まった令和6年給食も、今年度はあと20回足らず終了です。お正月から3月まではあっという間に過ぎることを、一月は行く、二月は逃げる、三月は去るといいますが、もう1月は行ってしまいました・・・

2月下旬になると毎年恒例の6年生の特別給食を実施します。給食が大好きと言ってくれる6年生のためにワクワクできるような給食時間にしたいと思います。

★節分について★

季節を分ける日として立春の前日が節分の日になります。

令和6年は2月4日が立春なので、節分は、2月3日になります。

この日は悪いものを追い払い、福を呼び込む日として、豆をまきます。

また、悪いものの代表が鬼だと考えられていた時代に、鬼の嫌いな

においの強いイワシの頭を玄関に飾って家に鬼を入れないようにしたそうです。給食では、2月6日にいわしの煮魚を提供します。頭はついていないのですが、節分の季節料理として覚えてくれると嬉しいです。



★感染症について★

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが大流行しているようですが、他にもノロウイルスなどの感染症が流行する時期になります。

食事の前後は石鹸を使用した正しい手洗いをを行い、バランスよい食事をして体調管理をしましょう。

★自分の適量とフードロスについて★

給食はみんな同じ量食べているのではなく、低学年・中学年・高学年に分けて食べる分量を変えています。それは、成長に必要な量がそれぞれ違うからです。

児童の皆さんは学年ごとのサンプル量で、目安量を確認しています。

そのうえで、食べられる量を食べるように指導しています。

昔のように、絶対食べなきゃだめ！はありませんが、食べられる人はお替りをして食べてもらうようにするなどして、クラス全体でフードロスを減らす努力をするようにしています。

★おすすめレシピ★

給食でも高学年に大人気の甘味です。簡単なのでぜひ作ってみてください！

【材料：8人分】

- ・黒砂糖 大さじ4
- ・きなこ 大さじ1
- ・粉寒天 3g
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 400cc (2カップ)
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①鍋に粉寒天と水を加えてよく混ぜる
- ②火にかけ、沸騰したら、粉寒天が溶けるまで煮る。
- ③黒砂糖を入れてさらに煮る。
- ④タッパーなどに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤きなこ、砂糖、塩をまぜて、食べるときに黒みつかんにかける