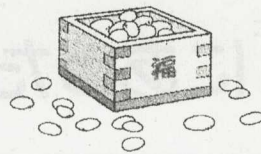


# 給食だより



令和4年2月号  
横浜市立丸山台小学校  
校長 倉本 恵  
栄養職員 山根 洋子

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルス感染症予防をしっかりと行い、風邪にも気を付けて、寒さに負けないよう、元気にすごしましょう。

## 献立について



- ・節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を取り入れました。(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、けんちん汁、のっぺい汁、中華スープ、ワンタンスープ、はま菜ちゃんの肉だんごスープ、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、チャンポン、野菜のスープ煮、ミネストローネなど)
- ・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。  
(はま菜ちゃんの肉だんごスープ(ごま入り肉だんご))

## 独自献立について

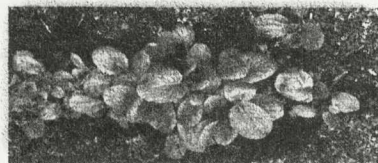
2月16日(水)

「しらぬひ」を、今の時期に美味しい「デコポン」に変更しました。

2月22日(火)

白菜の中華炒めの豚肉に、地産地消で「はまポーク」を使用します。

### ◆ 1年生の育てた小松菜



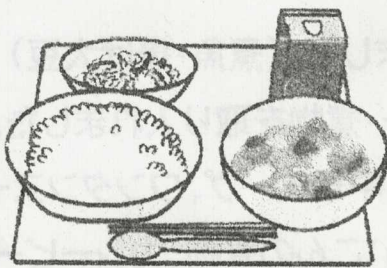
・12月15日(水)の煮びたしの献立に1年生が一生懸命育てた小松菜が使われました。青々とした小松菜はおいしかったです。1年生ありがとうございました。

# からだ しょくじ りょう 体にあつた食事の量

給食は、みなさんの成長にあわせて考えられた食事です。そのため、給食の量は、低学年・中学年・高学年で違います。

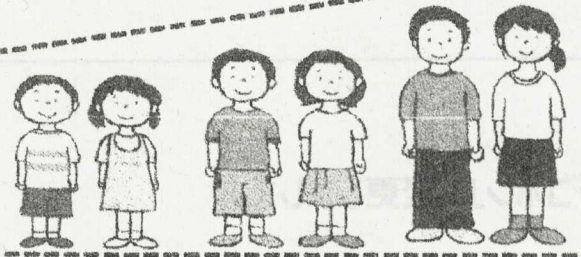


☆給食の量をよく見ましょう。



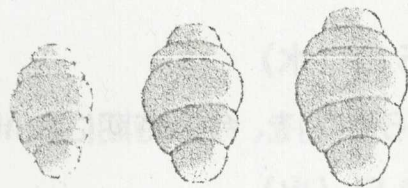
サンプルケース内の給食の量は、  
ちゅうがくねん ねん た めやす りょう  
中学年(3・4年)の食べる目安の量です。  
も 盛りつける時の参考にしましょう。

☆学年によって、パン・ごはん・おかずの量が違います。



低学年 → 中学年 → 高学年  
(1・2年) (3・4年) (5・6年)

たとえば、パンだと・・・



低学年 中学年 高学年

た まえ きゅうしょく しょくぶん りょう かくにん  
・食べる前に給食の1食分の量を確認しましょう。

にち ひつよう えいよう りょう うんどう りょう からだ おおきさ か  
・1日に必要な栄養の量は、運動の量と体の大きさでも変わります。

