

# 給食だより 2月号

令和5年1月31日  
横浜市立元街小学校  
校長 工藤 雅彦  
食 育 部

外はまだ冷たい風が吹いています。かぜをひかないよう寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

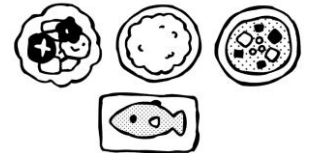


## 2月

給食目標

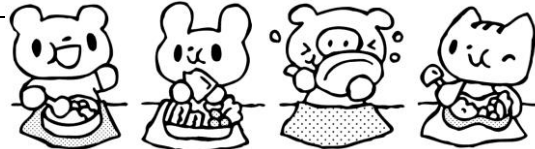


バランスよくたべよう



## 寒さに負けない食事をしよう

### ◆◆献立について◆◆



○節分の行事食を取り入れました。

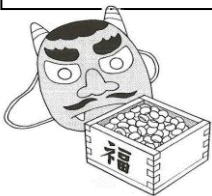
(煮魚、揚げだいず)

○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。

(肉だんごとはくさいのスープ・カレービーンズシチュー・生揚げとだいこんの煮物・中華スープ・野菜のスープ煮・きつねうどん・ミネストローネ・豚汁・おでん・呉汁・のっぺい汁など)

○旬の食品を多く取り入れました。

(さば・メヒカリ・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ブロッコリー・ほうれんそう・いよかん)



## 2月3日は節分です

節分には豆まきをします。豆まきの風習は、室町時代に始まったもので、疫病や災害を追い払う行事です。疫病や災害、陰気は鬼にたとえられていました。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやな臭いで鬼を追い払う風習がのこっているところもあります。

大豆は、畑の肉とよばれ日本人の大切なタンパク質源です。紀元前2世紀の中国でお墓から発掘され、日本には、縄文時代に入ってきたという古くからの食べ物です。大豆の脂肪は、コレステロールを下げる働きがあります。また、子どもたちの成長・発育に必要なカルシウムを多くふくんでいます。



## 変身上手な大豆

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？



### 2月24日（金）献立を変更します。

元街小学校の児童による「はま菜ちゃん料理コンクール」作品の一つ「えいようまんてん！肉大根」を給食で実施します。

#### <献立の内容>

ごはん・牛乳・えいようまんてん！肉大根・ごましょうゆあえ・納豆

えいようまんてん！肉大根			
材料	量（g）	材料	量（g）
だいこん	50	しょうゆ	2.8
木綿豆腐	35	みりん	1.8
豚肉	30	酒	0.5
たまねぎ	30	塩こうじ	0.3
にんじん	15	削り節(薄)	0.3
こまつな	10	水	10
米白絞油	0.7		



### 6年生セレクト給食を実施します

2月末に6年生卒業セレクト給食を実施します。バランスよく食事をするをねらいとした給食です。基準の献立の他に主食・主菜・副菜を用意します。6年生毎日の食事をバランスよく選択をして食事をしてほしいと願います。（詳細は後日6年生の保護者にお知らせします）

#### バランスよくたべよう

