

# しよくいく 食育だより 2月号



令和5年2月6日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
栄養教諭 金子 亮子

1年で最も寒い月といわれる2月ですが、光は日ごとに明るさを増して、春の訪れを感じさせます。まだまだ感染症がはやりやすい時期ですので、今月も油断することなく、健康に十分注意しましょう。

## 2月の献立

○大豆・大豆製品を使った料理を多く取り入れています。

○寒さに負けない食事として、温かい汁物、シチュー、煮物を多く取り入れています。



## 自校炊飯

米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

7日(火) 3・4年「はいがごはん」

10日(金) 1・2年「麦ごはん」

13日(月) 7組「ごはん」

27日(月) 5・6年「ごはん」



## \*献立変更\*

7日(火)、9日(木)は献立の内容を変更します。7日(火)の「はくさいとツナのカレー」は12月の給食で好評だったメニューです。9日(木)の献立は、給食委員会で「いつもの給食では登場しない、野菜が苦手な人でも食べられるメニュー」を考えました。冬に美味しい野菜がたくさん入っています。かまぼこは季節の花の形です。(何の花でしょう。当日をお楽しみに。)

2/7	はいがごはん プルーンはっこう乳	
	はくさいとツナのカレー	
	ごまずあえ	
●はくさいとツナのカレー	中濃ソース	2
まぐろ油漬け	25	しょうゆ 2.5
とり肉	5	塩 0.8
じゃがいも	40	
たまねぎ	50	●ごまずあえ
はくさい	30	切干しだいこん 6
にんじん	10	にんじん 3
しょうが	0.5	いりごま 3
にんにく	0.3	しょうゆ 2.3
油	0.7	砂糖 1.50
小麦粉	7	穀物酢 2.3
マーガリン	7	
カレー粉	1	●プルーンはっこう乳
ケチャップ	2	

2/9	ロールパン 牛乳	
	むししゅうまい	
	冬野菜ラーメン いよかん	
●むししゅうまい	こまつな	9
しゅうまい	48	だいこん 8
		しょうが 0.2
●冬野菜ラーメン	米白絞油	0.5
中華めん	40	しょうゆ 1.2
豚肉	20	塩 0.7
かまぼこ	5	こしょう 0.02
はくさい	20	豚ガラスープ・水 20/125
たまねぎ	10	
もやし	16	●いよかん 1/4個
にんじん	10	

<加工品のアレルギー特定物質について(28品目)>

しゅうまい:小麦、ごま、大豆、豚肉

中華めん:小麦 かまぼこ:なし

# 給食週間

1月23日(月)からの1週間は新鶴見小の給食週間でした。給食委員会の児童が、さまざまな活動を通して、給食のことを知って、もっと楽しく、感謝の気持ちをもって給食を食べることができるよう、呼びかけました。

○給食集会(テレビ放送)…給食のことをもっと知ってほしいという思いから、2つのスライドを作って放送しました。

## ☆給食の歴史☆

昭和27年の給食(70年前)

- ・コッペパン
- ・ミルク(脱脂粉乳)
- ・くじら肉のたつたあげ
- ・せんきゃべつ
- ・ジャム

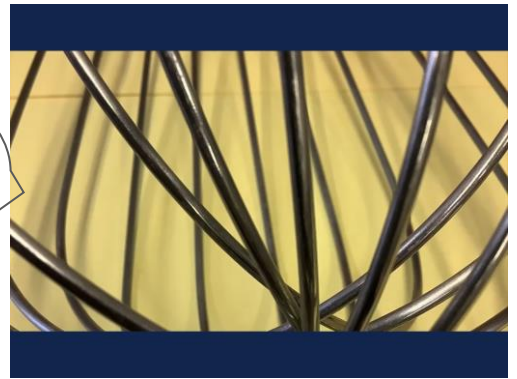


バランスイーナちゃんのつぶやきから歴史の旅が始まります。

わかりますか? 答えはお子さんにきいてみてください。

## ☆給食に関するクイズ☆

クイズ  
これは、なんでしょう?  
たいいもん



## ○残りをへらそう!

毎日のパン・ごはんの残りを知らせて、もっと食べてもらえるよう呼びかけました。



## ○クイズラリー

食べ物についてのクイズの答えをつなげると、あるメニューの名前になります。たくさんの児童が参加しました。



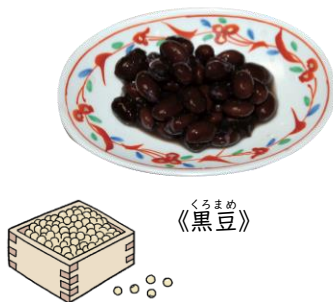
○ 給食の残りをへらそう!

まいにち 毎日のごはん・パンの残量を知らせ、  
 たくさん食べるよう呼びかけました。

きゅうしよくしゅうかん  
 ○給食週間



大豆を食べる習慣には、「まめで達者に暮らせるように(体が丈夫で健康にいられるように)」や「魔を滅する(悪いことを取り払う)」という願いが込められています。



出典: 健学社「食べ物ふしぎ10」パネル上巻

豆腐、みそ、しょうゆ、納豆、油揚げ、きな粉、油、もやし、豆乳など色々な食品に加工することができます。私たちの食生活に欠かすことができない食品ばかりです。



←《問題: この食品は何でしょう?》

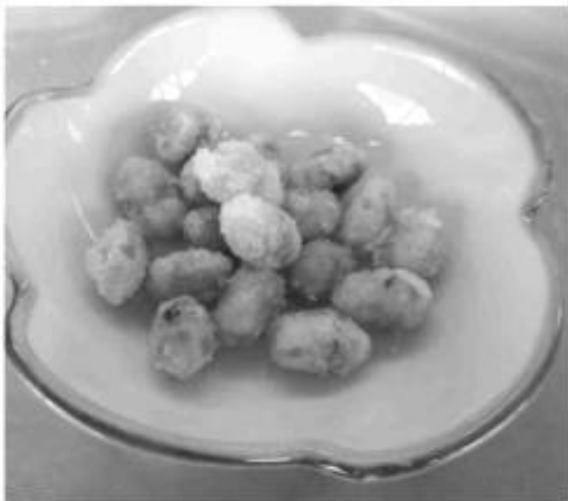
先日1日の給食に登場した「揚げ大豆」。この日は、3年5組さんが校庭脇の畑で育てた大豆をいただき、使用しました。大粒で甘い大豆のおかげで、子どもたちにとっても好評でした。裏にレシピを載せました。



# あ 揚げだいず



給食では作業量の関係で、水煮大豆を使用することが多いですが、乾燥大豆を使った方がより豆の味が楽しめます。水煮大豆を使用する際は、一度水で洗って、ざるで水気を切るといいでしょう。



## ひとくちメモ

- \* 乾燥だいずはゆでると量が約2倍になります。ゆでただいずを使う時は320g用意しましょう。
- \* おやつにもぴったりです。

## 作り方

### 材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にしました)

乾燥だいず	160g
片栗粉	大さじ3程度
揚げ油	
塩	小さじ1/2



1 だいずは洗い、4~5倍の水に一晩つけてもどす。(冷蔵庫に入れておく)つけた水ごと鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気をきる。



2 だいずに片栗粉をまぶす。



3 油の温度170℃~180℃で揚げる。



4 塩をふる。

### 栄養価 一人分の

エネルギー 111kcal  
たんぱく質 6.4g

