



2023年2月6日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
栄養職員 脇坂 侑里



あっという間に年が明けて1カ月が過ぎてしまいました。2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。コロナやインフルエンザの流行に、これからも注意が必要です。こまめな手洗い・うがい、たっぷりの睡眠、栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に毎日を過ごしてほしいです。

2月の給食には、節分にちなみ「大豆」「大豆製品」を使った料理が多く登場します。ご家庭でも大豆を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか？



## ☆☆☆ 2月の献立 ☆☆☆

○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、揚げだいたす

○寒さに負けない食事として、体を温める汁もの・シチュー・煮物を取り入れました。

→ きつねうどん、呉汁、のっぺい汁、中華スープ、おでん

カレービーンズシチュー、ミネストローネ

生揚げとだいこんの煮物、野菜のスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ

○2月においしい旬の食べものを取り入れました。

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

### 2月においしい旬の食べ物



メヒカリ



ほうれんそう



かぶ



だいこん



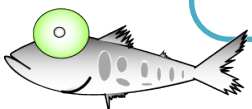
はくさい



いよかん

メヒカリとは・・・

- ・目が大きく、眼球が青く光って見えることから「メヒカリ」とよばれています。
- ・旬は冬～春です。
- ・骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれます！



# ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○学校の近くにある お米屋・コメコメさんからお米を届けてもらって学校でご飯を炊きます。

2日(木)・・・1年生、6年生

9日(木)・・・2年生、5年生、5組

15日(水)・・・3年生、4年生、5組

○13日(月) マカロニのクリーム煮 → マカロニグラタン

※マカロニのクリーム煮にチーズとパン粉をかけて、オーブンで焼いてグラタンにします。



## 節分とは...??



節分とは『季節を分ける』つまり、『季節の変わり目』の前日のことです。

日本には春夏秋冬の四季があり、暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といい、これらの前日を『節分』といいます。

日本では昔から「立春」は1年のはじまりと考えられていました。「立春」前日の「節分」は大切な節目の日で、今でいう大晦日(おおみそか)にあたります。

季節の変わり目には「邪気が生じる」と考えられていて、それを追い払うために節分当日の夕暮れに鬼に豆をまいて、新年を幸せに過ごせるように願っていました。(昔から鬼は邪気・厄の象徴とされて



## 親子料理教室の募集があります!

詳しくは、よこはま学校食育財団のHPをご確認ください。

### 第3回親子料理教室 参加者募集(小学3~6年生対象)



日時	2023年3月4日(日) 午前10時から12時30分まで (料理教室は10時から開始します。時間に余裕をもってお越しください。)
会場	横浜市中区東区本郷 センタービル内3階調理室 横浜市神奈川区山内町1番地 JR横浜駅きた東口徒歩20分 ※横浜急行神奈川駅徒歩15分 ※横浜駅東口バスターミナル 市営バス48系統「コットンハーバー線」約8分 中央市営地下車徒歩1分 (横浜駅発バス時刻 9:00または9:40)
募集対象	市内に在住・在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者(例年1名につき9席61名)
募集定員	8組16名 (応募者多数の場合は抽選となります)
実施内容	魚の刺と調理実習(さばの三枚おろし・いわしの手開き) 当日の昼食はありませぬ
参加料	さばのみそ煮、いわしハンバーグ(下焼を省略)、バックごはん 変換 親子一組1600円:食料費と保険料 ※当日受付にて徴収します
申込み方法	注書はがきにて、「親子料理教室参加希望」と明記し、次の①~⑥をご記入の上、お申し込みください。(おひとり1通までとします) ①申込者氏名(保護者名) ②お子様氏名(ふりがな) ③学校名 ④学年 ⑤郵便番号 住所 ⑥電話番号(日中連絡がつく番号をご記入ください) ⑦料理教室を知ったきっかけ(例:家庭配付献立表、学校だより、ホームページなど) ★申込受付日 月5(2023)年 1月19日(木)より ★締め切り日 2月10日(金)(10日締めとなります。ご注意ください) ※抽選結果については、2月14日(火)頃に発送します。 (お預かりした個人情報等は親子料理教室の実施運営の目的以外には使用いたしません。)
申込み先	注書はがきでお申し込みください。 ※消えるペンは使用しないでください (在便はがきの料金不足がありませんよう、ご注意ください。) 〒231-0015 横浜市中区尾上町1-6 100N 5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室担当者あて 電話 045456212541(月)~(金)8:30~17:15 担当:食育推進係 田・佐藤
その他	・新型コロナウイルス感染対策を講じて開催します。ホームページ2枚目冒頭の「参加を希望される方への注意事項」も合わせてお読みください。 ・きょうだいの付き添いや見学等はできません。ご理解ご協力をお願いいたします。 ・今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合がございます。

※当日の献立と使用予定の材料は以下になります。アレルギー等ご確認の上、お申込みください。

さばのみそ煮	いわしハンバーグ	バックごはん・変換
さば (魚骨をさむ可能性あり) しょうが しょうゆ 砂糖 みそ みりん 酒 水	いわし (魚骨をさむ可能性あり) しょうが汁 みそ 酒 でんぷん 大豆油 えのきたけ ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	米 ※実習した調理はすべて持ち帰り用器 に入れてお持ち帰りいただきます。 (持ち帰り用器は、こちらで用意 します。)持ち帰り品を入れる袋を忘れ ずにお持ちください。

#### 参加を希望される方への注意事項

\*\*\*新型コロナウイルス感染防止のため\*\*\*

- ・入念な手洗いをお願いします(食中毒防止にもつながります)。
- ・体調不良時(37.5℃以上の発熱・強い倦怠感・味覚障害等の症状)は、参加をお控えください。
- ・入室前の検温とアルコール消毒にご協力ください。
- ・マスクはご持参のうえ、必ず着用をお願いします。

\*\*\*食中毒予防のため\*\*\*

- ・手に傷のあるかたや、マニキュア等がけで料理へ混入するおそれのある方は、手袋をすることが望ましいです。使い捨て手袋を用意してありますので、財団職員にお声掛けください。
- ・ロングヘアの方はひとつにまとめてください。手元が見えず困ることがあります。また、抜け落ちた髪が食材へ混入する恐れがあります。

<p>郵の切手 68円分</p> <p>往信</p> <p>〒231-0015 横浜市中央尾上町1-6 100N 5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室担当者あて</p>	<p>往信時がきの記入例</p> <p>空白にしてください</p> <p>当落の結果を お知らせします</p>
<p>郵の切手 68円分</p> <p>返信</p> <p>〒231-0015 横浜市中央尾上町1-6 100N 5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室担当者あて</p>	<p>親子料理教室参加希望</p> <p>① 申込者氏名(ふりがな) _____</p> <p>② お子様氏名(ふりがな) _____</p> <p>③ 学校名 _____ 小学校</p> <p>④ 学年 _____ 年</p> <p>⑤ 郵便番号 〒 _____ 住所 _____</p> <p>⑥ 電話番号(日中連絡がつく電話番号) _____</p> <p>⑦ 料理教室を知ったきっかけ(例:家庭配付献立表、学校だより、ホームページなど) _____</p>

皆さまのご応募お待ちしております