



2024年2月7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、豚汁、かきたま汁、中華スープ、みそおでん

カレービーンズシチュー、ミネストローネ

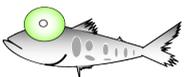
生揚げとだいこんの煮物、野菜のスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ

○2月においしい旬の食べものを取り入れました。

→ さば、はくさい、だいこん、こまつな、かぶ

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



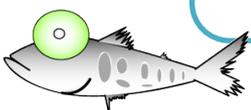
はくさい



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(金)・・・2年生、5年生、5組

15日(木)・・・1年生、6年生

29日(木)・・・3年生、4年生、5組

○1月はこんにゃくを藤又農園、ねぎをJA横浜から届けてもらいます。



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・厄の象徴とされてきたそうです）



横浜市内産の小麦粉が給食に出ました！



青葉区の小麦粉でつくったすいとん

1月の給食に、横浜市青葉区で作られた小麦粉が出ました！青葉区で小麦を管理している青葉小麦プロジェクトの奥山さんに小麦粉を納品してもらいました。モチモチとした食感で小麦の香ばしさが感じられて子どもたちにも好評でした。



青葉小麦プロジェクトの奥山さん



小麦の新芽



白根小学校オリジナル給食★



1月10日(水)

白根小学校の独自献立としてソフト麺が登場しました！

初めてソフト麺を食べる子が多く、食べ方がむずかしかったようですが、おいしそうに食べていました。