

食育だより2月号



令和5年2月8日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 2月の献立から

- 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。(きつねうどん、呉汁、のっぺい汁、中華スープ、肉だんごとはくさいのスープ、おでん、生揚げと大根の煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、ミネストローネ)
- 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、ほうれんそう、ブロッコリー、いよかん)

* 都田西小の給食

○22日(水)に卒業のお祝いと6年間の食育のまとめとして「6年生お楽しみ給食」を実施します。事前に主菜(めかじき・鶏肉)を選び、当日食べます。

1~5年生は基準献立です。(丸パン 牛乳 きびなごフライ こふきいも ミネストローネ)
 6年生の献立 ピザトースト (食パン チーズ たまねぎ トマトケチャップ) 牛乳 こふきいも
ミネストローネ ピーチゼリー (国産もも果汁 水あめ 砂糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤 酸味料
 ビタミンC クエン酸Na) めかじきの照り焼き または 鶏肉の照り焼き (しょうゆ 食塩 こしょう 油)

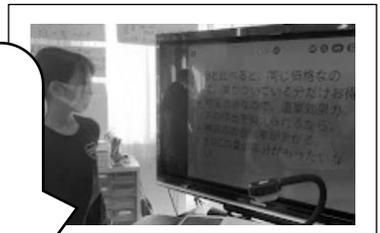


○2月の横浜市内産野菜は、こまつな、ほうれんそう、にんじんの予定です。

* 食に関する指導~5年生家庭科「生活を支えるお金と物」

12月の「生活を支えるお金と物」の題材では、品物を選ぶときに、使う目的や量、場面を考えて値段や品質・分量をよく確かめることを学びました。「よく考えて買い物をしたい。」という振り返りがありました。

家のみそ汁に入れる大根を買うときに、大きさや価格、産地の違う3種類の大根の中からどの大根を買うかについて考え、選んだ理由を発表しました。



* 1月の献立から

○1月23日 はいがパン 牛乳 チリコンカン
ごぼうソテー ミックスフルーツ入りアセロラかん



学校でアセロラジュース、寒天、砂糖、黄桃缶、パイナップル缶、リンゴ缶で寒天を作りました。好評でした。

○1月25日 ごはん 牛乳 とんかつみそソース
ポイルドキャベツ みそ汁



とんかつは給食室で1枚ずつ塩こしょうをつけ、小麦粉、パン粉をつけて揚げます。みそソースにして愛知県風にしました。好評でした。

