

食育だより2月号



令和6年2月2日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
食育推進委員会

* 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、豚汁、かきたま汁、みそおでん、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)
- 旬の食品を多く取り入れました。(さば、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



◎1月から続いて家庭科と給食のコラボで企画した6年生がクラスごとに考えた献立を実施します。
(1月23日・29日、2月5日・8日・27日) (5日間)

○5日(月) 6年1組企画

ご飯・牛乳・鶏肉のから揚げ (基準献立 鶏肉・にんにく・しょうゆ・白ワイン・食塩・こしょう・からし・オールスパイス・小麦粉・片栗粉・油) (下味をつけて小麦粉・片栗粉をつけて揚げます。)
じゃがいものガレット (じゃがいも・片栗粉・チーズ) (切ったじゃがいもと片栗粉を混ぜ、オーブンで蒸し、さらにチーズをのせ、オーブンで焼きます。)
みそ汁 (木綿豆腐・キャベツ・えのきたけ・淡色辛口みそ・赤色辛口みそ・かつお節・水)



*6年1組の想い①ペア学年の1年生に聞いたところ、じゃがいも料理が好きな人が多かったこと②無機質である「チーズ」を入れた方がいいと考えたこと③みそ汁の実は旬の野菜であり、実の中で好きな人が多かった「キャベツ」を入れたこと。



○8日(木) 6年2組企画

麦ご飯 牛乳 さばのみぞれあんかけ (基準献立: さば・片栗粉・米粉・油・だいこん・しょうゆ・みりん・片栗粉・水)
じゃがいもの炒め物 (じゃがいも・しらたき・油・しょうゆ・食塩・こしょう)
6-2元気 具たくさんみそ汁 (鶏肉・木綿豆腐・しらたま(冷凍)・こまつな・にんじん・えのきたけ・淡色辛口みそ・赤色辛口みそ・かつお節・水)



*6年2組の想い①9月の月見汁に人気があったこと②「きのこ」に骨の成長に必要なビタミンDが多く、せんいが多いので、元気になるために必要であること③都筑区の地産地消を考え、「こまつな」を取り入れたこと。

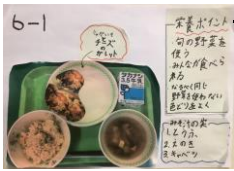
○27日(火) 6年3組企画

ご飯 牛乳 あじフライ (基準献立: あじフィレフライ・油・中濃ソース・ウスターソース)
酢の物(わかめサラダ) (キャベツ・生わかめ・春雨・酢・しょうゆ・砂糖・食塩・ごま)
みそ汁 (木綿豆腐・だいこん・さといも・こまつな・淡色辛口みそ・赤色辛口みそ・かつお節・水)

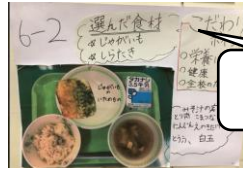


*6年3組の想い①あじフライに合う、さっぱりした味つけの副菜としたこと②みそ汁の実は旬の野菜であり、都筑区でたくさん作られている「だいこん」をとり入れたこと③体を温める芋を入れたいと考え「さといも」を取り入れたこと。





6-1の献立



6-2の献立



6-3の献立

○28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。(ロールパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ ホットマリネ りんごゼリー)
6年生の献立 ご飯 牛乳 ナムル(もやし・こまつな・にんじん・白ごま・にんにく・しょうゆ・食塩
ごま油) ベイクドポテト(じゃがいも・食塩・こしょう) 春雨スープ(木綿豆腐・ねぎ・にんじん・にら
春雨・しょうゆ・酒・食塩・こしょう・ごま油・豚ガラスープ・水) 少量のツナとこまつなのスパゲティ
せとか りんごゼリー
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、キャベツ・はくさいの予定です。

* 1月の食育タイムから

1月の内容は

- 1・2年生「かぜに負けない緑の食べ物を知ろう」
- 3・4年生「早ね早おき・朝ごはんをこころがけよう」
- 5・6年生「バランスイナちゃんで5大栄養素について知ろう」

ロイロノートとプリントを併用して行っています。

* 1月の給食週間から

1月22日(月)からの給食週間で、児童給食委員会で動画作成したものを給食時間に放映しました。

- ① 先生方へのインタビュー
- ② 家庭科コラボ献立紹介
- ③ 絵本「給食室のいちにち」～読み聞かせ
- ④ 箸の持ち方～給食マナー



2023年度青少年読書感想文全国コンクール 3・4年生の課題図書です。給食室の細やかな衛生管理が分かりやすく書かれています。

* 1月の給食から

○18日(木) 国際理解のプリーティ先生のお国、スリランカの料理を取り入れました。

チキンカレー・シーニサンバル(たまねぎとかつお節の炒め物) キャベツのサブジ(蒸し煮)



プリーティ先生に「モルジブフィッシュ」が「かつお節」と同じであることを説明していただきました。インタビューをした日もシーニサンバルをご家庭で作られてきたとのことでした。



この組み合わせはお祝い料理にあたります。

