



食に関する指導のねらい

感謝の気持ちをもって……自然の恵みと勤勞の大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事ができる日本の伝統的な食事……日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食週間について

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。お弁当を持てることができない子どものために、学校でおにぎりや焼き魚、漬物を提供したことがきっかけです。戦争のため、給食は一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再開されました。給食再開を記念し、冬休みと重ならない1月24日から一週間で給食週間としました。給食についての理解を深め、食べることの大切さを知り、自分の食生活を見直す期間としています。



参考：小学校給食指導の手引き（横浜市教育委員会）

かぶ

かぶの旬は、春と冬の2回あります。春にとれるかぶはやわらかく、冬にとれるかぶは甘みがあるのが特徴です。かぶは昔から親しまれている野菜で、すずの形に似ているため春の七草では、「すすな」とも言われています。今月は、「かぶのすりながし」に使われています。



ノロウイルス感染を防ごう!!

ノロウイルスに感染すると、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、発熱などの症状が見られます。



- しっかりと手洗い：食事や調理、盛り付けの前、トイレに行った後は石けんでしっかりと手を洗いましょう。
●しっかりと加熱：加熱調理をする際には、食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。
●しっかりと消毒：調理器具は汚れをしっかりと落とし、その後、塩素系漂白剤等でしっかりと消毒しましょう。

健康福祉課 健康安全課

和食 8 ごはん 牛乳 肉じゃが 醤油あえ 七草ふりかけ
和食の特徴のひとつとして、年中1月は薪炭を迎え、1年の節目を祝う「ぞう煮」「なます」「田作り」などを給食に取り入れました。健康・豊作・カルシウムたっぷり摂れる成長期におすすめのメニューです。
作ってみよう！田作り
材料：かたくちいわし 50g、炒りごま(白) 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、さとう 小さじ1、みりん 小さじ1、酒 小さじ1、水 大さじ2
作り方：① かつお節を細かく刻む。② かつお節と酒を煮出し、油をひく。③ かつお節と酒を煮出し、油をひく。

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 肉じゃが, 七草ふりかけ, 醤油あえ, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 揚げそば, 白玉そうめん, 納豆, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 炒り鶏, 田作り, 炒り汁, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 黒パン, ホワイトシチュー, 野菜ソテー, etc.

献立表の見方
一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。
学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。
発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 揚げそば, 白玉そうめん, 納豆, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 揚げそば, 白玉そうめん, 納豆, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 食パン, イタリアンパースト, 野菜のスープ煮, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 麦ごはん, ポークカレー, ごま酢あえ, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like すき焼き風煮, 酢みそあえ, いよかんゼリー, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 魚の南蛮漬, 肉だんご, きのこのスープ, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ピンズシチュー, ごぼうソテー, りんご, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like どんかつ, かいりき, ポールドキャベツ, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ミートソース, 豚ひき肉, 乾燥大豆, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ししゃもフライ, ボルトドロッコリー, ボタージュ, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 麻婆豆腐, 中華あえ, 肉じゃが, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like セルフおにぎり, すいとん, 煮びたし, etc.

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ロールパン, 五目焼きそば, ミックスフルーツ, etc.

親子料理教室のご案内
魚料理に挑戦！
日時：2月23日(土)
会場：横浜市中央卸売市場 本場調理室
*詳しくは平成31年1月7日以降 当財団ホームページでお知らせします
多のお応募をお待ちしております