



2月 給食だより

令和5年1月30日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

今年度もあと残り2ヶ月となりました。寒い日が続きますが、風邪予防やウィルス対策のためにも、ていねいな手洗い・うかいを心がけましょう！また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

しつけ

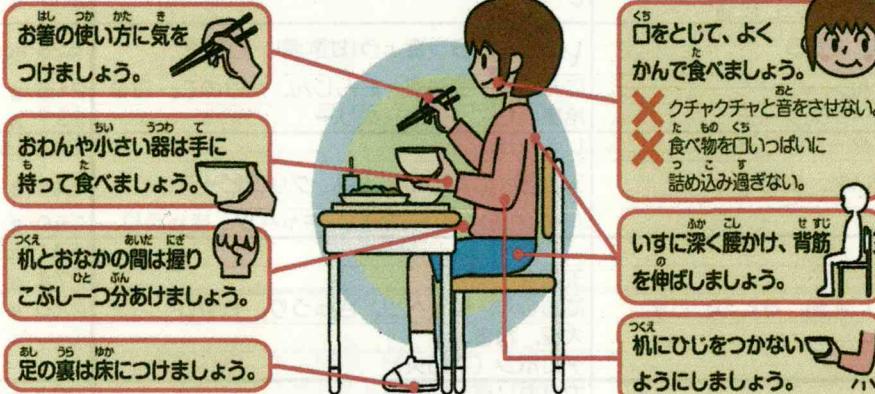
みなみ

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう



★保護者の皆様へ★

2月7日(月)が今年度の最終引き落とし日となります。学校から発布される給食費についてのプリントをご確認いただき、未納とならないよう入金をお願いします。



「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のこと、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



若いさやを食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「煙の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

こんだてカレンダー 2月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
2月の旬の食材は、ほうれん草、大根、小松菜、カリフラワー、春菊、れんこん、サケ、イワシ、いよかん、りんご、みかん、はっさくなどです。		1日 開校記念日 牛にゅう おせきはん とくせい フライドチキン★ わふうツナサラダ★ 豆ふと春ぎくのすまじる こう白ゼリー	2日 牛にゅう たらのおや子ごはん★ にくじゃがの うまい★ なめこじる★ ネーブル	3日 牛にゅう いわしのかばやきどん やさいの のりあえ★ さつまじる みかん ふく豆 節分
6日 初午 牛にゅう いなりちらし しもつかれふう みそしる はつうまだんご (みたらし★)	7日 牛にゅう 五目ソースやきそば★ 中かスープ パリパリ スイートポテト★	8日 牛にゅう 長いもとらっきょうのたきこみごはん★ 白さいと豆ふのとろみに 目玉のおやじゼリー★	9日 牛にゅう はちみつレモン トースト★ 豆にゅうクリーム シチュー★ フルーツ入りサラダ★	10日 牛にゅう 木じま平村のごはん★ ハンバーグステーキ★ 春雨サラダ★ 大こんとわかめの みそしる★ デコポン(しらぬい)
13日 牛にゅう うめちゃづけ★ さかなの もみじやき★ パリパリツナサラダ★ まっちゃんプリン★	14日 牛にゅう エクレアパン★ コーンシチュー★ じゃこサラダ★ いちご	15日 牛にゅう ぶたキムチどん★ たまごスープ★ 大学いも★	16日 牛にゅう ミモザピラフ とりにくのマヨチーズやき★ カレースープ ココアプリン★	17日 牛にゅう パインパン★ さけとポテトの クリームグラタン やさいたっぷりボトフ きよ見オレンジ
20日 牛にゅう うなぎとあなごのひつまぶし★ ほうれんそうの ごまあえ みそけんちんじる いちご	21日 牛にゅう ソフトフランスパン ビーンズシチュー フレンチサラダ おもいで シンジャーブレッド★	22日 6年生を送る会 牛にゅう ガーリックライス タンドリーチキン★ ABCスープ★ パンナコッタ オレンジソース★	23日 天皇誕生日 てんのうたんじょうひ	24日 牛にゅう 手づくりにくまん ぐだくさんチャブチエ わかめスープ フルーツ ヨーグルトあえ★
27日 世界の料理ロシア 牛にゅう 手づくりピロシキ ボルシチ オリヴィエ・サラダ ロシアンティー ゼリー★	28日 牛にゅう あんかけうどん おみくじ ふくふくろ やさいの おかかあえ いよかん	大豆から作られる食べ物 		



1月に引き続き、★印は6年生のリクエストメニューです

1日(水)…「開校記念日」お祝いこんだて

石原小学校の65歳のお祝いに、お赤飯を炊きます。おかずとデザートは6年生のリクエストメニューにしました。

3日(金)…「節分(せつぶん)」こんだて

2月3日は節分です。冬から春へと移り変わる節目の日で、イワシの頭とヒイラギの葉を玄関に飾り魔除けをします。豆を炒る時の火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を避けると言われています。昔は「立春」で1つ年をとると考えられていたので、その名残で自分の歳より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

6日(月)…「初午(はつうま)」こんだて

昔は年の数え方と同じように、日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日が「初午」となります。この日に「稻荷神社の神様が舞い降りてきた」という言い伝えがあり、全国の稻荷神社でお祭りが行われます。稻荷神社はもともと食べ物の神様で、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げや、いなり寿しをお供えして、一年の豊作や、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。

給食では、この初午にちなんで、いなり寿しのお揚げを使った「いなりちらし」と富山県の郷土料理の「初午だんご」を手作りします♪

22日(水)…「6年生を送る会」特別こんだて

この日、6年生の卒業をお祝いする集会があります。全校児童から、お世話になった6年生に向けて、感謝の気持ちを伝える会です。給食も6年生からのリクエストのデザートと、特別こんだてでお祝いします。

27日(月)…世界の料理「ロシア」

6年生から「ロシアンティー・ゼリー」のリクエストが出たので、この日はロシア料理の給食です。ピロシキは、生地から手作りします。お楽しみに♪

