

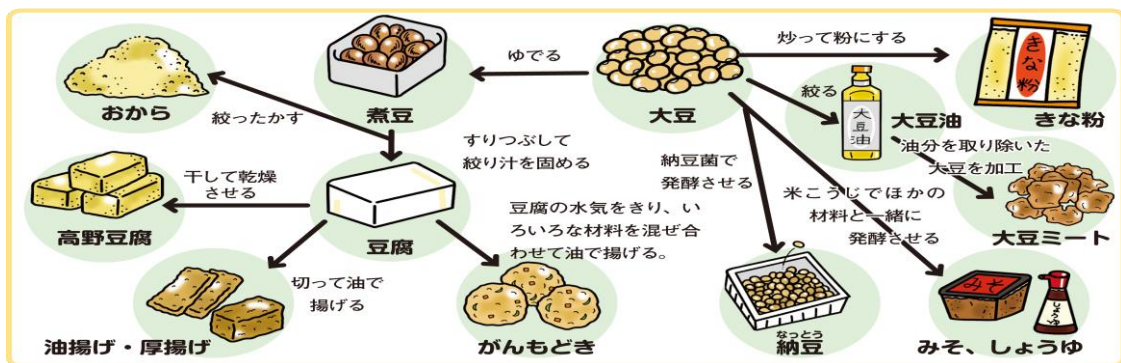
2月給食だより

2月3日は節分です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。風邪やインフルエンザなどの流行が心配される時期なので、外から帰った時や食事の前には「手洗い・うがい」を心がけましょう。夜更かしせず、十分な睡眠時間を確保して体を十分に休め、バランスの良い食事をとることも大切です。



大豆のはなし

節分の豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。その他、ビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といったミネラルや食物せんいも含まれていますが、生で食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



引用:食育フォーラム 2025年2月号(健学社)



こまつなは、日本が原産の食材です。江戸の小松川(東京都江戸川区)で多く作られていたため、「小松菜」という名前になったと言われています。カルシウム、鉄分、カロチン、食物繊維を多く含むので、ぜひ食べてほしい野菜です。おひたしやみそ汁の具、炒めものにする、一度に多くの量を食べることができるのでおすすめです。歯ごたえがあり、どんな料理にも合いますので、やわらかくなり過ぎないように、さっと火を通すようにしましょう。

【2月の給食】
・豆と小松菜のグラタン
・こまつなのソテー

2月はこまつなの料理が2回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう！



引用:イラスト版 食材図鑑(合同出版)

えほん給食 「おとうふ2ちょう」より 「マーボー丼」が登場します！

おかあさんに「しょうゆと ごまあがらと おとうふ1ちょう」のおつかいを頼まれたケンちゃん。ところが、帰り道に携帯で「おとうふ あともう1ちょう かってきて」と言われてしまい……。どうしても遊びに行きたくて、ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。その後出てくる兄弟のかんちがいの連続で、1ちょうの豆腐が最後に13ちょうにまで増えてしまう奇想天外な絵本です。

作 :<ろだ かおる
絵 :<たけがみ たえ
出版社:<ポプラ社



6年生

家庭科授業とのコラボ給食

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、給食に順次登場しています。2月は、2校3クラスの献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

西砂小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・エビシュウマイ
- ・きゅうりとわかめの酢のもの
- ・たまごとチンゲン菜のスープ

こだわりポイント

エビシュウマイに合う、苦手な人が少ない食材を使った副菜と汁物を考えました。



南砂小 6年 2組



- ・牛乳
- ・たきこみごはん
- ・さばの塩焼き
- ・ひじきのにももの
- ・白菜のみそ汁

こだわりポイント

冬野菜の白菜やにんじんを多く使いました。きのこが苦手な人にも食べやすいように工夫しました。

西砂小 6年 1組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・とりつくねバーグ
- ・キャベツとツナのホットサラダ
- ・たまごとコーンのスープ

こだわりポイント

1年生でも食べやすい献立を考えました。主菜のとりつくねバーグに合う副菜と汁物を組み合わせました。



おすすめ給食レシピ

2月の給食からレシピを紹介します。

～ 皮なしぎょうざ丼 ～

材料 (4人分)

- | | |
|----------|--------|
| ごはん | 4人分 |
| 豚ひき肉 | 200g |
| キャベツ | 葉4枚 |
| にら | 1/2束 |
| にんにく | 1/2片 |
| しょうが | 1/2片 |
| サラダ油 | 適量 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| オイスターソース | 小さじ1/3 |
| 酢 | 小さじ1/3 |
| 中華スープの素 | 小さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 水 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/3 |

Let's cook!

- ① キャベツは粗めのみじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、キャベツとにらを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料(*)を加えて、味をととのえる。
- ⑥ 片栗粉は水で溶いておく。
- ⑦ ⑤に⑥の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 仕上げにごま油を加え、ひと煮立ちしたら、丼によそったごはんにかけて、できあがり。

★ポイント★

上にかける具は、ごはん茶碗1杯(160g)に対する量です。お好みで調整してください。