

食育だより 平成30年 2月

八王子市立山田小学校

元気応援メニュー

2月の元気応援メニューは、岩崎先生の「あんかけやきそば」です！

22日 あんかけやきそば 岩崎先生からのメッセージ！

おすすめの理由は…

豚肉・うずらの卵・たけのこ・にんじん・キャベツ・干しいたけなど、具たくさん「あん」がかかっているの、おいしさも、のどごしも、とってもよく、どんどん食べられます。

栄養バランス満点の

「あんかけやきそば」をよくかんで、たくさん食べて、もりもり成長していきましょう。



中学生の考えたバランス献立

家庭科の授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立を作ってくれました！



考案者 上柚木中3年 杉本 陸さんからメッセージ

ごはん・鶏のトンテキソース・コールスロー（ミニトマトつき）・わかめと玉ねぎのみそ汁

「バランスのよい食事を考えました。みんなにおいしく食べてもらいたいです。」



和み献立～郷土料理～

第23号

富山県

・フリ大根・よごし・臭汁

フリ大根



県の魚になっている「ブリ」の中でも、氷見漁港で獲れるブリは「最高級ブランド」です。成長に伴って何度も名前が変わることから、縁起のいい出世魚と言われています。

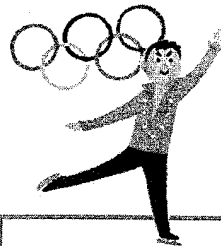
よごし



野菜をゆでて細かく刻み、みそなどで味つけた料理です。地元で採れた、いろいろな野菜で作ります。みそで野菜をよごすということから「よごし」という名前になったと言われています。

臭汁

すりつぶした大豆を「臭」と言います。臭をみそ汁に入れたものを『臭汁』と言います。富山県では、大豆の栽培も盛んです。



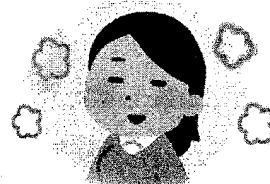
ピョンチャン2018 冬季オリンピック開幕！

2月9日から韓国の平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックが開催されます。3月には、パラリンピックが開催されます！

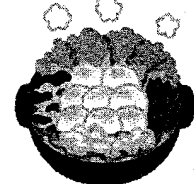


冬のオリンピックは極寒の中で競技をします。韓国・平昌も平均気温が-4～6℃になります。選手は厳しい寒さの中でも頑張れるように体の中から温まる食事を心がけているようです。

体の中から温めよう。



①鍋物や汁物、あんかけ料理などを食べる。



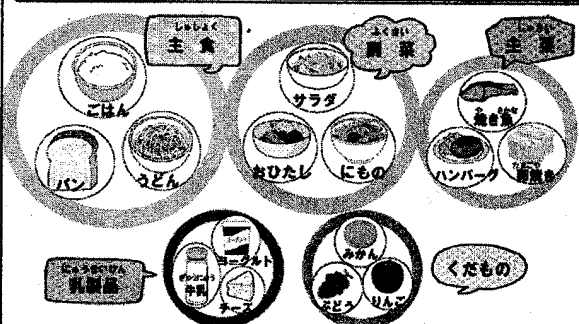
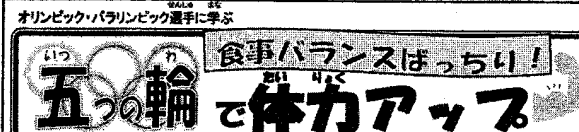
②血行をよくするしょうが、ねぎ、にら、唐辛子などを料理に入れる。



③根菜類、いも類など体を温める野菜を食べる。



ポスターでかたんに食事バランスチェック！



昨年1月から全クラスに掲示しているポスターです。主食、副菜、主菜、乳製品、果物の五つの輪をそろえ、それぞれを輪の大きさの量で食べると、食事バランスがよくなることを伝えています。また、子ども達が「バランスのよい食事の仕方」を身につけられるよう、毎月1回、五つの輪で体力アップ献立を取り入れています。

2月の「五つの輪で体力アップ献立」は…

9日 ごはん・さばのしょうがみそ煮・のっぺい汁・ゆず香づけ・果物・牛乳

韓国の家庭料理も登場します！

・ビビンバ：給食でもおなじみのメニューです。給食オリジナルで、甘辛く炒めた肉には切干大根を混ぜています。辛味成分で体が温まります！
・わかめスープ：韓国では誕生日に食べる料理としても知られています。

給食費納入のお願い～残高のご確認をお願いいたします～

3月分引き落とし日・・・2月15日(木)

今年度最後の引き落としです。よりよい給食運営のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

～中学校給食(テリバリー方式)の利用者登録をされた6年生の保護者の皆様～

『中学校給食利用者登録書』を提出していただいた方には、2月下旬から3月上旬ごろに、4月分の【給食】【牛乳のみ】を予約するために必要な書類一式(封筒に入っています)をお配りします。