

もいもい

しょうく
～食育だよ～

がつごう かいどう
2月号 海道小学校 2022

ほごしゃ かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょうく ひ
食育の日!!

ふゆやす お せいかつ すこ もど
冬休みが終わり、生活のリズムが少しずつ戻ってきましたね。

きび きむ つづ けんこう まいにち す
厳しい寒さが続き、コロナウイルスが猛威をふるっています。健康な毎日過ごすためにも、
ただ しょうしゅうかん うんどうしゅうかん み
正しい食習慣・運動習慣を身につけるようにしましょう。

＜6年1組作成献立＞

ねん くみさくせいこんだて
1月～2月にかけて、6年1組作成献立を実施しています。

＜1月12日(水)3班作成献立＞

きゅうしよく へ
給食にあまり出ない「カルボナー
ら」の黄、「ゆで野菜」の緑、「みかん
ゼリー」のオレンジを合わせ、
カラフルに仕
あげました。



＜1月18日(火)2班作成献立＞

うどん あいしやう
「うどん」に相性がいい「天ぷら」
を合わせ、「ゆで野菜」で色鮮やかにし
ました。レモ
ンのつぶつぶ
がおいしい「
レモンゼリー」
つきです。



＜1月20日(木)6班作成献立＞

チャーハン にんき
「チャーハン」と人気の「ワンタンス
ープ」の組み合わせに、旬の白菜を入れ、
白菜入りワン
タンスープ」に、
旬の「みかん」
をそえ、旬の食
材をたくさんとり
入れました。



＜2月1日(火)5班作成献立＞

ラーメン ぎょうざ おうとう
「ラーメン」と「餃子」の王道の組み
あ 合わせにしたいと 考え、献立を決めま
した。すっき
りした甘さの
「ピーチコン
ポート」つき
です。



しがい はん さいしゅうかい
次回は15日(火)4班 最終回は、17日(木)1班の献立が登場します。
たの
お楽しみに！



きゅうしょく しゅうかん

こんだて

給食週間の献立



24日 きゅうしょく しゅうかん



25日 いちごどうてい



26日 みやこランチ



1月24日(月)～28日(金)

にかけて校内給食週間を
実施しました。多種多様な献立
が登場しました。特に最終日
のアメリカ料理献立は、「チキン
フライドステーキ」という牛肉
に小麦粉・卵をつけて揚げ焼き
したもので、一風変わった料理
でしたが、おいしくいただきました。

28日 アメリカ料理



27日 かんごく料理



しもつかれ



きゅうしょく

給食レシピ

ざいりょう

材料

めいぶん

4名分

き かた

(切り方)

さけ

鮭

80g

(ほぐす)

だいこん

240g

(すりおろし)

にんじん

40g

(すりおろし)

だいず

大豆

30g

あぶらあげ

油揚げ

20g

(せんぎ)

しょうゆ

醤油

小さじ1

しお

塩

少々

さけかす

酒粕

10g

つく

作り方

- ① 大根と人参は皮をむき、すりおろす。
- ② 大豆を炒る。
- ③ 油あげは千切りにする。
- ④ 鮭を焼き、身をほぐす。
- ⑤ 大根と人参、大豆を入れて煮る。
- ⑥ 鮭を加え、弱火で大豆が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 酒かす、油あげを入れる。
- ⑧ しょうゆ・塩を入れ、味が均一になったら、できあがり。



2月3日は、節分の日です。節分とは、
立春の前日を言います。

節分といえば、豆まきですね。

「鬼は外、福はうち」と豆まきをする
と、悪い鬼を追いはらえ、来る年の福を
よぶそうです。使う豆は、落花生や大豆
などがあります。

この豆を、自分の年の数だけ（もし
くは、年の数より1個多い数）食べる
と、1年間、健康に過ごせると言われ
ています。

給食では、2月3日（木）に節分の
日献立を実施しました。



<2月10日（木）初午の日献立>

2月10日（木）は、初午の日です。
その年の2月の最初の午の日を初午とい
います。

「しもつかれ」は、栃木県の郷土料理で
す。たくさんのお家のしもつかれを食べる
と病気になると言われていました。

給食には、「しもつかれ」がです。

ことし えほう ぼくぼくせい
今年の**恵方**は**北北西**

恵方巻は、大阪発祥の風習と
言われています。現在では「節分
の夜に、恵方に向かって願い事を
思い浮かべながら丸かじりし、
言葉を発せずに最後まで一気に
食べきると願い
事が叶う」とさ
れています。



がっこうきゅうしょくのうにゆうかい かた しょうかい

学校給食納入会の方を紹介

<若色さん>

学校給食納入会の代表です。

お米から野菜など幅広い食料を生産し
ています。

<石塚さん>

毎日みんなが食べるお米を生産して
います。

<稲見さん>

田植えや稲刈り、校外学習でお世話に
なっています。

<小森さん>

大根をはじめ、白菜などの食料を生産
しています。

他にもたくさんの方々
にお世話になっています。



<2月14日(月)>

バレンタインの日献立<

2月14日(月)は、バレンタインデーです。好きな人や、家族、友達にチョコレートをプレゼントして、気持ちを伝える日です。

給食室から、愛をこめて
「ハートオムレツ」
「チョコプリン」
がでるハートが
いっぱい献立です。



<2月22日(火)>

創立記念日お祝い献立<

2月22日(火)は、海道小学校の37周年創立記念日です。スペシャルな料理がたくさんです。お楽しみに。



《学校給食における新型コロナウイルス感染症対策》

○教室の換気をする。

○石けんでよく手を洗う。

○給食当番の健康状態・身支度・手指の洗浄を確認する。

・下痢、発熱、腹痛、嘔吐の有無を確認する。

・白衣、帽子（頭 おおい）、マスクの着用を確認する。

・確認したことを「衛生検査表」に記録する。

○必ず教師が配膳台の消毒、給食当番の児童の手指の消毒をする。

○密集を避けるため、少人数で手洗いに行く。

○おしゃべりをしない。

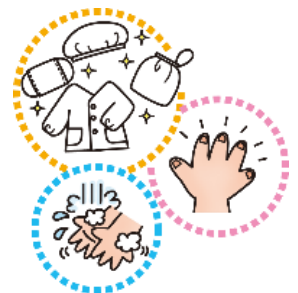
○給食の受け取り・片付けは、行列にならないように間隔をあけて行う。

○給食当番以外の児童は、全員の給食の準備が終わるまで、マスクを着用したまま自分の席で静かに待つ。

○おかわりは、「いただきます。」の前までに、教師が配食する。

○机を向かい合わせにせず、おしゃべりをしないで前を向いて食べる。

○牛乳パックを焼却ごみとして処分する。



上記の新型コロナウイルス感染症対策を学校給食では、行っています。オミクロン株が猛威をふるっている現在、自分がきちんと、対策が出来ているか確認しましょう。自分だけなら大丈夫、今日だけなら大丈夫と、対策しないことがないように、1人1人が意識して、しっかり行うようにしましょう。