



* 給食だより *

2022年2月
高砂小学校

2月4日は立春でした。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。こまめな手洗い、しっかりマスク、密は避けて黙食…の生活も続きますが、リクエストメニューなどもあるので、給食を楽しくおいしく食べてもらいたいと思っています。

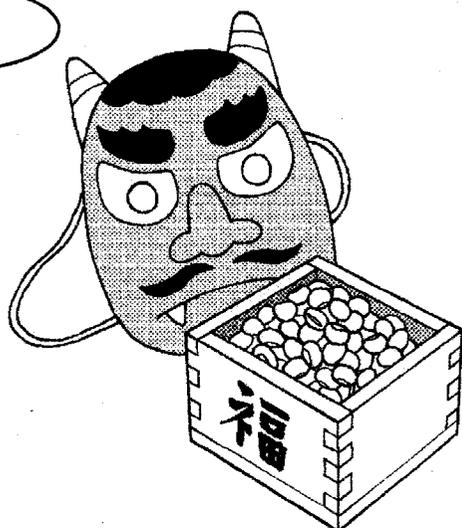
大豆のよさを見直そう！

2月3日は節分

でした！

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前まつの日のことで、季節の変わり目ひを指していました。それが次第に、立春の前まへの日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力れいりよくがあると信じられていて、豆をまくことで鬼おにに見立てた病気びょうきや災いわざわいを追い払い、福ふくを呼び込みます。

また、ひいらぎの枝えだにいわしの頭かぶをさして、門口かどぐちや軒下のきしたに飾り、いやなにおいでおに鬼を追いはらう風習ふうじゆが残のこっているところもあります。



大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。変身

上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



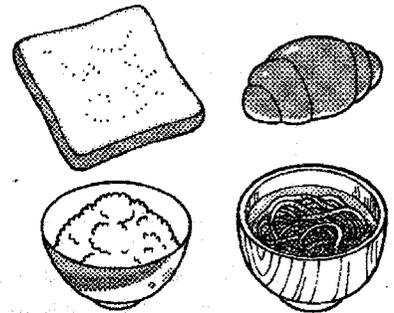
食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

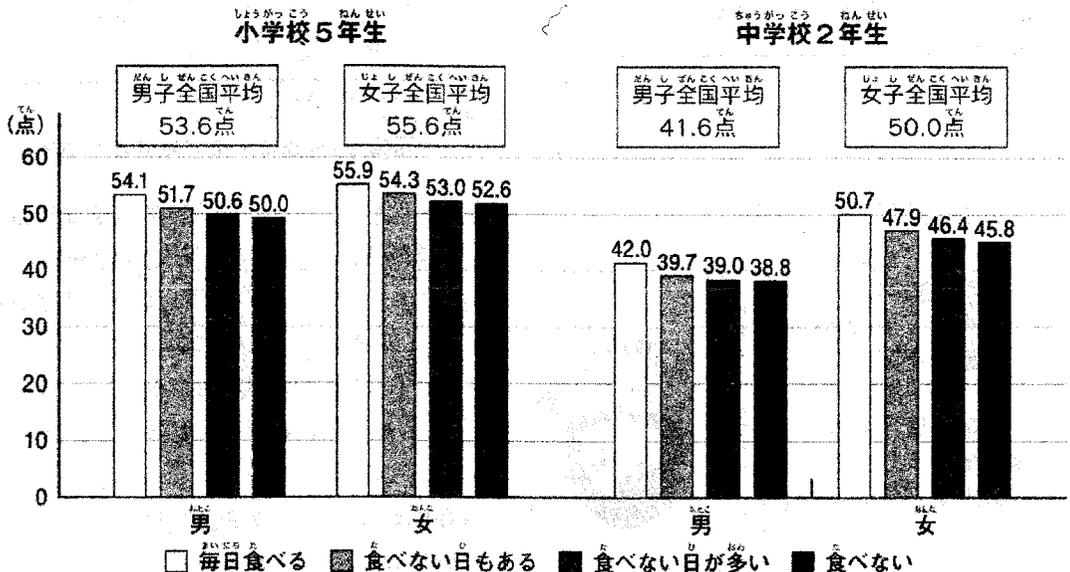
いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと体力テストの関係



出典 スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より作成

体力テストの合計点を朝ごはんの摂取状況でくらべてみると、「毎日食べる」と回答した人は、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と答えた人よりも、高い傾向があります。

6年生考案献立、第2弾&第3弾!

先月第1弾で6年1組さんが考えた献立が登場しましたが、今月は2組、3組さんの献立が登場しました!

2月15日(火) 6年3組 『おいしいメインの給食』

内容は「ソフトめん五目あんかけ、
野菜と春雨の炒め物、
サターアンダーギー、牛乳」でした♪

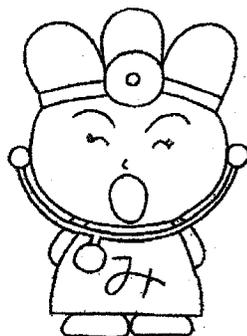
とっても久しぶりの登場となった
サターアンダーギー☆
学校中が笑顔であふれました!



2月17日(木) 6年2組 『ビタミンたっぷり冬におすすめ!!』

内容は「小松菜チャーハン、肉団子と春雨のスープ、
はるみ、牛乳」でした♪

この日は藤沢のしらすを使って給食を
出すことができたので、「ふじさわランチ」
にもなりました☆



給食レシピ紹介～今月の給食から～

サターアンダーギー【10個分】

小麦粉	150g	① 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。 ② 卵、黒砂糖を泡立て器で混ぜたら、サラダ油を入れてよく混ぜる。 ③ ②に①の粉類を合わせて、切るようにさっくり混ぜる。 ④ 10等分に丸め、160～170℃の油でゆっくり4分ほど揚げる。 ※ 手に油をつけて丸めるとくっつかず丸めやすいです。 ※ 油に浮き、割れてきつね色になったら揚げ上がりの合図です☆
ベーキングパウダー	5g	
卵	2個	
黒砂糖	50g	
サラダ油	10g	
揚げ油	適量	

中学校給食のお知らせ！～第2弾～

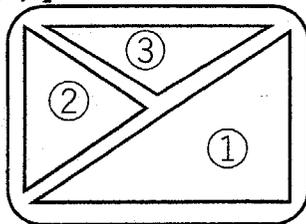
♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの？】

おかずは
普通盛りと
大盛りが
選べるよ

おかず

3～4品のおかず
が入っているよ



②と③には、野菜や芋などの
料理（副菜）が入っているよ
フルーツあえなどのデザート
が入っていることもあるよ

①には肉や魚などメインの
おかず（主菜）が入っているよ

ごはん
とおかずの
用意があるよ

ごはんの代わり
にパンやソフト
めんの日も
あるよ

ごはん

汁物

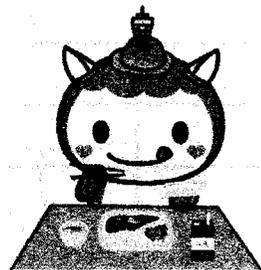
ごはん
と汁物は
あたたかいよ！



♪中学校給食 Q&A♪

○お金はいくらかかる？

給食費は	普通盛り	1食	330円	(牛乳付き)
	大盛り	1食	400円	(牛乳付き)



○どうやって注文するの？

スマートフォンやパソコンからインターネットで注文します。
または、マークシートに記入して、学校に提出します。

○アレルギー対応は？

申し訳ありませんが、できません。
くわしい使用食材がわかる献立表を用意しています。
牛乳はあり・なしを選ぶことができます。

○どんな給食が見てみたい

藤沢市のホームページから、毎日のメインの料理の写真が載った献立表を見ることが出来ます。

6年生には、2月末に中学校給食のサンプル
展示を行います！じっくり見てみてね～♪♪

