

給食だより

令和8年1月30日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

2月4日は立春です。立春を迎えると暦の上では春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時季となります。とはいっても、まだ朝晩の冷え込みが強かったり、インフルエンザなどの感染症がはやったりする時季です。手洗い・うがいの基本的な対策を忘れずに、健康に気を付けながら過ごしましょう。



☆守っていますか？食事のマナー☆

あと2ヶ月で、今年度が終わろうとしています。ここで今一度、食事のマナーが守れているか、チェックしてみましょう。食事のマナーを守れると、自分だけでなく周りの人も気持ちよく、楽しく食事をすることができます。ぜひ、食事のマナーを習得して、次の学年に進みましょう。

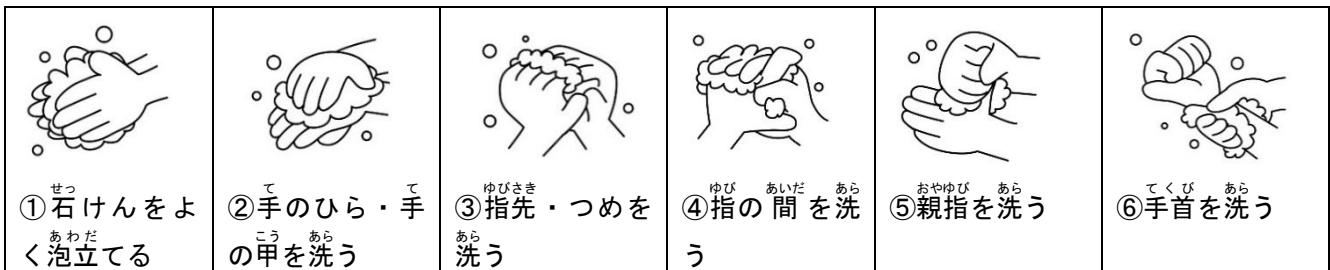
<input type="checkbox"/> 【口を開じてかむ】	<input type="checkbox"/> 【茶碗・汁椀を持って食べる】	<input type="checkbox"/> 【よい姿勢で食べる】
<input checked="" type="checkbox"/> 【ひじを机に立てずに食べる】	<input checked="" type="checkbox"/> 【体は前を向いている】	 ぜんぶ全部できて いましたか？

2月の給食目標

給食前は石けんでていねいに手を洗いましょう

手洗いは、細菌やウイルスが体に入らないようにするために行います。給食前の手洗いはさらに、料理や食器などを汚さず、衛生的に給食を食べるため大切です。手洗いの方法を確認しましょう。

<基本の手洗い> 必ず石けんを使います。石けんを使うと、汚れや細菌などが落ちやすくなります。



※指先・つめ、指の間、手首は洗い残しが多い部分です。忘れず洗いましょう。

※手洗い後は清潔なハンカチで手をふきます。ハンカチを毎日忘れずに持ってきてましょう。

☆給食レシピ紹介～ひじきと切り干し大根の含め煮～☆

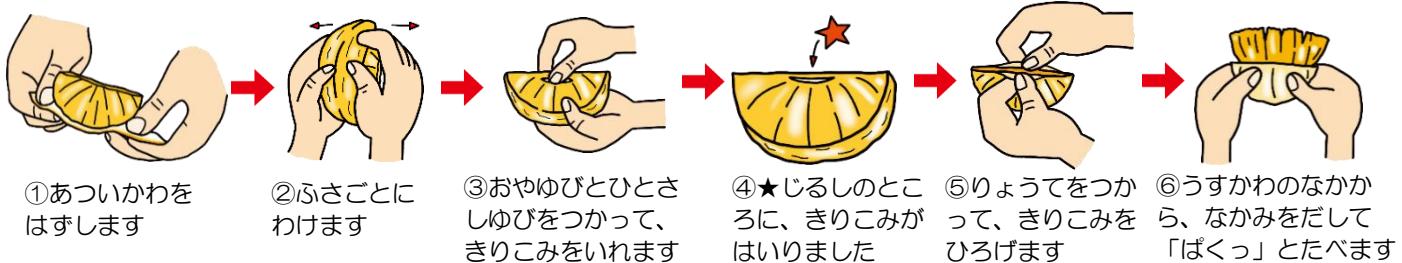
材料 <4人分>	作り方
あぶら　　こ 油 …小さじ1 にんじん…50g こんにゃく…40g ちくわ…30g 切り干し大根…25g 干しひじき…2g さやいんげん…20g	<p>みず　　おお 水…大さじ2 さとう　　こ 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ2 みりん…小さじ1/2</p> <p>①にんじんはせん切り、こんにゃくは細い短冊切り、ちくわは輪切りに切る。さやいんげんは下茹で後小口切りに切る。ひじきと切り干し大根は水などで戻す。切り干し大根は2.5cm幅に切る。</p> <p>②油でにんじんを炒め、火が通ったらこんにゃく～ひじきを加え炒める。</p> <p>③水・調味料を加えて煮る。</p> <p>④味が染みこんだらいんげんを加え仕上げる。</p>

☆手指を使い五感を育てる「皮むき」！～旬のかんきつ、食べていますか？～☆

今の時季は「いよかん」「きよみ」「はっさく」「でこぽん」といったかんきつ類が旬で、給食にもカットされて登場しています。給食時間に食べている様子を見ると、包丁で切った面だけをかじって中の房はそのまま、皮をむかずにがぶりとかじりついて汁だけを吸う、などといった食べ方をしている姿も見受けられます。

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲労回復効果のあるクエン酸なども豊富で、スポーツ時の捕食にもぴったりです。ご家庭でもデザートや間食にかんきつ類を取り入れてみてはいかがでしょうか。

皮むきをマスターしよう 給食やおうちで練習してみましょう。



☆6年生に給食献立を立ててもらいました☆

家庭科で学んだことを活かして、今年度も6年生に給食の献立を立ててもらいました。各クラス1人ずつ代表者を決め、調理作業や栄養バランスを調整し、献立を完成させました。6年生の献立は、3月の給食に登場予定です。楽しみにしていてください。



1月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」				
肉・卵	鶏肉：宮崎	豚肉：茨城・群馬・宮崎	卵：青森		
魚介類	ぶり：北海道	ししゃも：アイスランド	さば：ノルウェー	鮭：北海道	
豆腐（大豆）	茨城	こんにゃく	群馬	牛乳（集乳エリア）	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：千葉 長ねぎ：茨城 じゃがいも：北海道 りんご：青森	たまねぎ：北海道 キャベツ：愛知 さといも：東京 はるか：愛媛	大根：千葉・東京 ブロッコリー：群馬 しめじ：長野 ぽんかん：愛媛	小松菜：東京	