

給食だより 2月号

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。とはいえ、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。



☆守れていますか？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"/> 【口を閉じてかむ】 	<input type="checkbox"/> 【茶碗・汁碗を持って食べる】 	<input type="checkbox"/> 【よい姿勢で食べる】
<input type="checkbox"/> 【ひじを机に立てずに食べる】 	<input type="checkbox"/> 【体は前を向いている】 	<p>ぜんぶ 全部できて いましたか？</p>

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に大切です。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。

<p>①石けんをよ く泡立てる</p>	<p>②手のひら・手 の甲を洗う</p>	<p>③指先・つめを 洗う</p>	<p>④指の間を洗 う</p>	<p>⑤親指を洗う</p>	<p>⑥手首を洗う</p>
-------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------	---------------	---------------

※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～☆

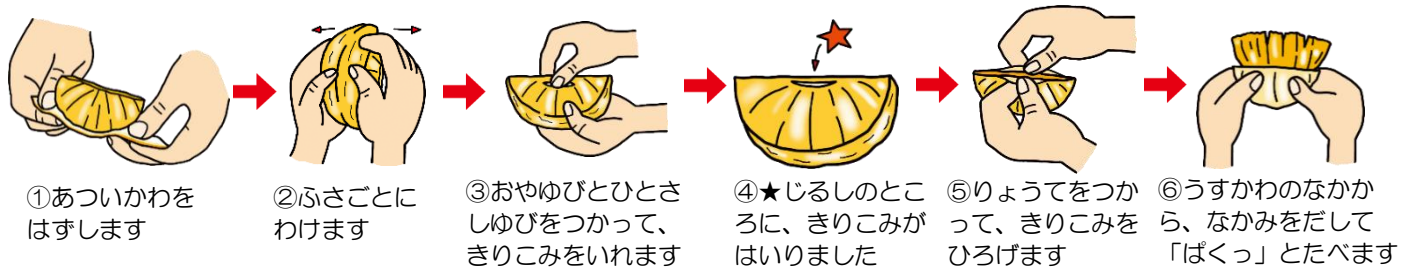
材料＜4人分＞		作り方
油…小さじ1	水…大さじ2	①にんじんはせん切り、こんにゃくは細い短冊切り、ちくわは輪切りに切る。さやいんげんは下茹で後小口切りに切る。ひじきと切り干し大根は水などで戻す。切り干し大根は2.5cm幅に切る。 ②油でにんじんを炒め、火が通ったらこんにゃく～ひじきを加え炒める。 ③水・調味料を加えて煮る。 ④味が染みこんだらいんげんを加え仕上げる。
にんじん…50g	砂糖…小さじ1	
こんにゃく…40g	しょうゆ…小さじ2	
ちくわ…30g	みりん…小さじ1/2	
切り干し大根…25g		
干しひじき…2g		
さやいんげん…20g		

☆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」「でこぼん」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	たまねぎ：北海道	大根：千葉・東京	小松菜：東京	
	長ねぎ：茨城	キャベツ：愛知	ブロッコリー：群馬		
	じゃがいも：北海道	さといも：東京	しめじ：長野		
	りんご：青森	はるか：愛媛	ぼんかん：愛媛		