

2月給食だより



かていすうはいふ
家庭数配付

れいわ ねん がつ にち
令和7年1月31日

かわさきしり つみなみがわらしやうがっこう
川崎市立南河原小学校

寒さがより一層身に染みる季節となりました。寒くなると、冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘みが増しておいしくなります。寒い中で頑張った野菜たちを味わって食べて、寒さに負けない体づくりができると良いですね。

2月の給食の紹介

給食目標「地域で生産される食品について知ろう」

季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 セロリ 大根
長ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 のり

5日(水)「かながわ産品学校給食デー」

〈ごはん 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のトロみ汁〉
神奈川県内産の米、牛乳、キャベツ、大根を使用した献立です。



3月(月)に「いり大豆」がつかます

13日(木)「大根葉のふりかけ」の作り方

食材を無駄なく使えと、お財布に優しいだけでなく、SDGsの取り組みにもなります。
大根葉以外にも、かぶの葉や小松菜などでも作ることができるレシピです。

★HPでは、レシピ動画も公開しています↓★

<https://www.youtube.com/watch?v=3sYdpCvlgSg>

(川崎市教育委員会HPより)

材料(10人分)	※小学校中学年の量を基にしています。	作り方
大根葉	130g (大根約1/2本分)	1 大根葉をラップで包み、600Wの電子レンジで1分30秒程度加熱する。冷水にとって冷やし、軽くしぼって水気を切り、5mm幅に切る。
ごま油	小さじ1	2 フライパンにごま油、大根葉を入れて炒め、水分をとばす。
しらす干し	12g	3 しらす干しを入れて炒め、白いりごま、かつお節を加えて更に炒る。
白いりごま	大さじ3	4 塩をしょうゆに溶かし、3に入れて仕上げ、味が調ったら完成。
かつお節	12g	
塩	小さじ1/5	
しょうゆ	小さじ1弱	



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きていた牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

牛乳が苦手な人も、ソムリエになった気分、ひとくち味をみてみませんか？



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

給食費口座振替日(2・3月分)・・・2月28日(金)です。