

給食だより

R 7 . 2 . 2 0
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

食品の価格が上がったまま、なかなか下がらない状態です。学校給食は、なるべく国産食材で実施しています。神奈川県産のキャベツ、小松菜、大根を依頼していましたが、2月は他県産の野菜で実施しています。大切に食べてほしいです。

免疫力をアップしましょう

野菜や果物には、免疫力をアップする効果があります。特に、根菜類(ごぼう、れんこん等)には食物繊維が豊富で、感染症を予防する成分が入っています。にんじんなどのカロテンは、体内の粘膜を正常にするはたらきもあります。

発酵食品(ヨーグルト、キムチ、納豆など)には、腸内細菌をととのえることで、免疫力をアップします。魚の不飽和脂肪酸、良質なたんぱく質も免疫力アップに必要です。

寒いこの時期、野菜たっぷりの鍋料理などいかがでしょうか。鍋を囲んで、心も体も温まりましょう。



じ こう こん だて し 自校献立のお知らせ

2月28日 金曜日

もうすぐ卒業、進級の時期となりました。今回の自校献立は、「ハレの白の献立」

を、ねらいとしました。タルトは、3種類の中から各自で選んでもらいました。

赤飯、ごま塩、牛乳、鯛の吉野揚げ、白菜のおかかあえ、沢煮椀、タルト

(タルトは、乳、卵不使用のものです。国産のりんご、桃、ブルーベリーの種類です。)

昔から赤い色には邪気を祓う力があると言われています。赤飯と鯛は、赤い色が

めでたい料理として、お祝いの席でふるまわれます。

※飲用牛乳除去の児童は、飲み物の持参をお願いします。

1年生 いろいろたべよう

2月10日、13日に1年生の特別活動で「いろいろたべよう」の授業を行いました。
事前に各クラスで、苦手なものがある、ないの確認をしたところ、ほとんどの児童が
苦手なものがあると回答していました。苦手なものは何ですかの回答では、ピーマン、
きのこ、なす、トマト、魚などが多く、今の季節には給食で使われないものが多かった
です。ピーマンが好き、魚が好きという児童が多かったので、良さを聞いてみました。
「ピーマンは、お肉と食べるとおいしい」「魚は、お刺身とか天ぷらとかいろいろな、食
べ方ができていい」「給食のフィッシュサンドは、骨がないから好き」と答えてました。
多くの児童は、料理によって食べられていることがわかりました。
そのあとの給食では、苦手な野菜も一口でも食べるよう頑張っていました。
身体をつくる大切な時期です。いろいろ食べて、偏りのない食事ができるように、
サポートしてまいります。いつでもご相談ください。

3がつのきゅうしょく

今年度最後の月となりました。いろいろご協力いただき、ありがとうございます。

4日(火) 「ひなまつり」の行事食

ちらしごはん きざみのり 牛乳 ぶりのたつた揚げ
やよい汁 ひなあられ



「ひなまつり」は、3月3日に行われる行事です。女兒の幸福を
祈るために行われます。「桃の節句」とも呼ばれます。給食では、
ひなまつりにちなんで、ちらしごはん、ひなあられがでます。
ひなあられの色は、白は雪、緑は木々の芽、桃は生命を表して
います。

14日(金) 新献立「ちくわのカレー揚げ」

ちくわに、カレー粉の入った衣をつけて、油で揚げます。
ちくわは、卵抜き、減塩で川崎市用に配合していただいています。

今年度の給食は、3月18日(火)までです。