

食育だより

川崎市立西有馬小学校
令和7年 1月 30日



4年生が食育の学習をしました



4年生特別活動(2) よりよい発育・発達のための食事について考えよう ～今からつくろう!未来の自分の体～

厳しい寒さが続いています、木々のつぼみは少しずつふくらんで春の訪れを待っているようです。

感染症の予防は、まず手洗いからといわれています。帰宅後、トイレの後、食事の前など、石けん等でしっかりと手を洗うことを習慣にしましょう。

2月の献立から



2月の給食目標

・地域で生産される食品について知ろう

食育の視点【社会性】

ねらいは「地域で生産される食品について知り、地産地消について考える」です。

学校給食では、地域で生産される食品をとり入れることを大切にしています。川崎市内で生産される農産物は決して多くはありませんが、できるだけ給食で使用できるように工夫しています。また、神奈川県内の食材も身近な場所から届く食材として給食時間のお知らせなどで紹介しています。

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れました。

季節の食品

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



〇節分の日になんで2月3日(月)に炒り大豆がつきます。

節分とは、立春(今年は2月3日)の前日のことです。地球の公転周期(約365.2422日)と、暦年(365日)のズレを修正するために、立春の日付は何年かおきに2月3日か4日になります。

今年は、その修正の年にあたります。

かながわ産品学校給食デー 28日(金)

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
豆腐と大根のとろみ汁

神奈川県産の米・焼きのり・牛乳・キャベツ・大根を使用した献立です。



自校献立 2月25日(火)

ごはん・のりかつおふりかけ・牛乳
ジャンボ揚げぎょうざ・中華風ピリ辛スープ
すだちゼリー

今回は、西有馬小学校でとても人気のある、手作りのジャンボ揚げぎょうざを提供します。ぎょうざの皮は直径が16cmあります。野菜をみじん切りにしてひき肉と合わせて練った「あん」を一つずつ包んで油で揚げます。デザートは、徳島県産の「すだち」果汁と、卒業する6年生の「巣立ち」をかけたゼリーにしました。西有馬小を巣立つ6年生に、お祝いの気持ちをこめたメニューです。

実践した後の子どもの振り返りから

★にがてな食べ物も挑戦してよかったと思いました。もう一週間やってみたいです。

★1週間やってみて、カルシウムの大切さを実感できました。

カルシウムを多く含む食品

- ◎牛乳・乳製品
- ◎骨ごと食べられる小魚
- ◎海そう
- ◎大豆・大豆製品
- ◎濃い緑色の葉の野菜
- ◎ごま・ナッツ類

● ごはん 精白米	80	● 中華風ピリカラスープ	
● のりかつおふりかけ(袋 のりかつおふりかけ(袋)	3	ベーコン	4
● ジャンボ揚げぎょうざ		水	10
揚げ油	3.04	にんじん	10
豚ひき肉(もも)	30	大根	15
にんにく	0.48	もやし	15
しょうが	0.48	ホールコーン(冷)	15
たまねぎ	6	塩	0.6
キャベツ	20	こしょう	0.03
にら	3.6	中華スープの素	2
塩	0.3	チンゲン菜	8
こしょう	0.03	ごま油	0.5
砂糖	0.5	ラー油	0.03
酒	0.6	● すだちゼリー	
しょうゆ	0.5	すだちゼリー(40)(冷)	40
ごま油	0.5		
ぎょうざの皮	30		

2月・3月分の学校給食費納付金額について

校外学習や、学級閉鎖・傷病による給食停止など、給食を止めた児童の給食費は、2月の納付金額から清算して引き落としとなります。

確定した金額については、2月に「学校給食費納入額変更通知書」が、教育委員会健康給食推進室から各家庭に郵送されます。

不足のないように口座残高の確認してください。

第9期の学校給食費引き落とし日は

2月28日(金)です。

今年度最終(2か月分)の

引き落としとなります