

給食だより 2月

令和7年1月31日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

2月3日（月）は給食費の引き落とし日です。

2月2日は節分です。

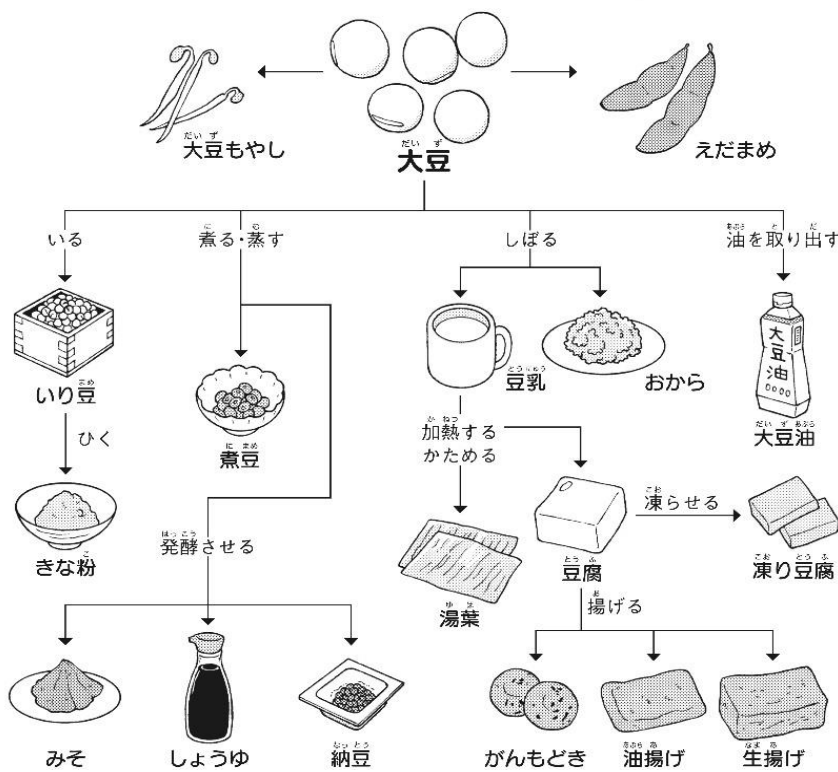
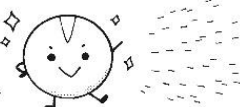
節分を過ぎると暦の上では春になりますが、今年は1月のうちから暖かい気温が続いていますね。この節分とは、各季節の始まる前日のことです。現代では特に、立春の前日を指すようになりました。豆まきをしたり、いわしの頭とひいらぎを飾って魔除けをしたりと、地域によってさまざまな習慣があります。

「鬼は外、福は内〜！」と大きな声を出しながら豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みたいですね。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいっただ、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



大豆には、たんぱく質やビタミンB群、カルシウム、鉄、食物繊維など、様々な不足しがちな栄養素が入っています。

2月の給食では大豆以外にも、油揚げ、生揚げ、豆腐、きなこ、枝豆などの様々な大豆製品を使用する予定です。



©少年写真新聞社



6年生リクエスト給食を提供します

6年1組：2月26日（火）しょうゆラーメン・鶏肉のから揚げ・春雨サラダ
コーヒーマルク

6年2組：2月27日（水）キムチチャーハン・じゃこサラダ・牛乳寒天ポンチ・牛乳
3組から5組は、3月の給食で実施する予定です。

学校給食のレシピ

【にんじんケーキ】



【材料】（8個分）

- ・にんじん・・・70g（すりおろす）
- ・鶏卵・・・50g（1個）
- ・砂糖・・・65g
- ・サラダ油・・・65g
- ・薄力粉・・・85g
- ・ベーキングパウダー・・・2g（小1/2）
- ・シナモンパウダー・・・少々
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・アルミカップ（小さめのもの）・・・8個
- ・粉砂糖

【作り方】

- ・粉類を合わせてふるっておく
- ①ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②にんじん、油を加えてよく混ぜる。
- ③ふるい合わせた粉類を加え、さっくりと混ぜる。
- ④粉っぽさがなくなったら、カップに8等分にして流し入れる。
- ⑤170度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。
- ⑥焼きあがって粗熱がとれたら、粉砂糖をふりかける。

給食週間1月24日（金）～30日（木）の報告

学年ごとの取組

- 1年生 好きな給食
- 2年生 感謝の手紙
- 3年生 給食カルタ
- 4年生 感謝の手紙
- 5年生 給食すごろく
- 6年生 給食短歌

マーガレット学級 感謝の手紙

上記の通り、学年ごとに取り組みました。



特別献立の実施

- 27日（月） 明治22年 始まりの給食（おにぎり・鮭の塩焼き・つけもの）
- 28日（火） 昭和20年代 戦後の給食（小麦粉・脱脂粉乳等の援助）
- 29日（水） 昭和40年代 めん類の導入
- 30日（木） 昭和50年代 米飯給食の再開

