

しょくじ 食事のマナーを見直そう！

食事のマナーは自分が気持ちよく食事を進め、そして周りの人を嫌な気持ちにさせないためにとっても大切なことです。フランス料理のようにテーブルにお皿を置き、ナイフとフォークを使って両手で食べる食文化もありますが、箸とお碗を使う日本の食事では次のことに気をつけ、毎日意識して身につけていけたらいいですね。

- ① 姿勢を正しくしよう
- ② お碗を持って食べよう
- ③ 箸を正しく持とう

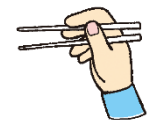
テーブルと体の間はこぶし1つ分くらい空けて背筋を伸ばしましょう。



茶碗やお碗などお皿は持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防ぐことができます。



正しく持つことで、「つまむ・はさむ・まぜる・切りさく・はがす」など、箸の機能を活かすことができます。



しゅん やさい だいこん 旬の野菜～大根～

1月の給食で宗二小の2・3年生が育てた大根が給食で提供されました。その量、全部で約70kg。育てた大根はサラダやみそ汁など5品に使い、全校生徒・職員で美味しくいただきました。大根には食物繊維やビタミンCが豊富に含まれており、便秘予防や風邪予防が期待できます。まだ暑さ残る9月下旬に植えた大根は寒い冬に負けず、たくさんの陽を浴びて立派に育ちました。その様子を少しご紹介します。



～北海道八雲町からホタテを寄付して頂きます～

日本への水産物輸入禁止の措置実施の影響から、水産加工会社が深刻な状況を受けている八雲町のホタテを食べて応援しようというものに応募しました。8日に「ホタテのバター焼き」を提供します。3月の給食だよりにて献立の写真をご紹介予定です。

2月の給食だより

志木市立宗岡第二小学校
令和6年2月号

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。水で手を洗うのも冷たく感じると思います。ですが冬は空気も乾燥して風邪をひきやすくなる季節です。手洗いうがいをしっかりと行っていきましょう。



せつぶん 節分について



2月3日は節分です。「節分＝季節を分ける」という意味です。2月4日が暦の上では「立春＝春になる」ことから、冬から春に季節が変わるということです。

節分には、豆まきを行う文化があります。「福は内、鬼は外」と言いながら大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。またこの日は、柊の枝に焼いたイワシの頭を戸口に飾って魔除けにします。残ったイワシの身を食べる地方もあります。給食ではイワシは骨が多いため、違う魚や豆を使った節分メニューを提供します。



へんしん！ たものだいず ～食べ物～大豆～



豆まきの時に使う大豆は『畑の肉』とも言われています。「たんぱく質」という栄養をたっぷり含んでいます！様々な食品に姿を変えて、日々の食生活に利用されています。味噌、醤油、豆腐などの大豆製品は、日本人の食事になくてはならないものです。大豆には良いところがたくさんありますが、ここでは3つご紹介します。

- ・骨を丈夫にする。
- ・体に必要なビタミン、ミネラル、脂質なども多く含んでいる。
- ・脳の働きを活性化することで、集中力を高めてくれる。



～6年生が考えた献立が提供されます！～

2月の給食には6年生が2学期に家庭科の授業で考えた献立を提供します。テーマは「1年生が喜ぶ献立」です。あらかじめ1年生が苦手な野菜等を伝えました。それらが美味しく食べられように、栄養バランスが整うようにと6年生が一生懸命考えたものです。各クラス代表2班分の献立を学校給食に採用していますが、惜しくも選ばれなかった献立も工夫が満点の献立となっていました。(提供日は献立表をご覧ください。)

が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う

2月の予定献立表

令和5年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜	こんだてめい		I栄養 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん (きいろ)
	しゅじやく	のみもの お か す					
1 木	節分献立 まめまきごはん ぎゅうにゅう サバのばいにくあげ ごもくみそしる		555	28.3	サバ だいず とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ こまつな だいこん はくさい うめほし	こめ こんにやく でんぷん さんおんとう あぶら
2 金	6年生が考えた献立(6-2②) むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカツカレー もやしのサラダ りんご		755	32.3	とりにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	もやし きゅうり りんご キャベツ とうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら バター
5 月	まぜこみピソバ ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン とうふとワカメのスープ		560	29.1	ぶたにく とりにく まめみそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな たまねぎ えのき ばんのうねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき しおこんぶあえ なめこのみそしる		538	26.6	ぶり とうふ しおこんぶ ワカメ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ なめこ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さんおんとう
7 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそたんたんめん にくだんこのもちごめむし みかん		763	29.8	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ごぼう もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな れんこん ねぎ みかん	ちゅうかめん もちごめ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま ねりごま
8 木	北海道八雲町のホタテ献立 キムタクごはん ぎゅうにゅう ホタテのバターやき みそけんちんじる		539	29.9	ホタテ ハム あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ ワカメ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ たくあん キムチ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら こんにやく むえんバター
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ギョウザどん ちゅうかサラダ ワカメスープ		553	23.4	ぶたにく ワカメ ぎゅうにゅう	もやし しょうが にんにく キャベツ たら にんじん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さんおんとう ごま
12 月	振替休日						
13 火	6年生が考えた献立(6-2①) トマトごはん ぎゅうにゅう きたもとトマトカレー かいそうサラダ ぶどうゼリー		589	21.7	ぶたにく かいそうミックス かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゃべつ こまつな トマトかん とうもろこし ぶどうジュース	こめ あぶら はくりきこ ごまあぶら さんおんとう さとう
14 水	6年生が考えた献立(6-1①) ココアあげパン ぎゅうにゅう パリパリサラダ クッパスープ		550	20.7	ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゅうり きゃべつ にんにく しょうが にんじん だいこん たら	パン あぶら さとう グラニューとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん
15 木	ごはん ぎゅうにゅう しろみずかなのハーブパンこやき あおなのとろっとに だいこんのみそしる		511	27.9	ホキ あぶらあげ あかみそ しろみそ なまあげ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ だいこん にんじん こまつな パセリ	こめ パンこ さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル でんぷん
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ふわふわどん ナムル ふわやさいのスープ		552	24	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	もやし しょうが ばんのうねぎ ねぎ にんじん こまつな はくさい かぶ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう まーぼーはくさい はるさめスープ		537	22.9	ぶたにく とりにく あかみそ ワカメ ぎゅうにゅう	はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ はるさめ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら
20 火	スパゲティ ぎゅうにゅう トマトスープスパゲティ マリネサラダ にくみそむしパン		584	25.8	ぶたにく とりにく ベーコン あかみそ ぎゅうにゅう	きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ あかピーマン トマトかん にんにく	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう さとう あぶら はくりきこ
21 水	ごはん ぎゅうにゅう さばぶんかほし かりかりきなこまめ とんじる		605	30.6	さばぶんかほし ぶたにく だいず きなこ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ さといも こんにやく さんおんとう
22 木	ごはん ぎゅうにゅう てづくりジャンボシュウマイ シャキシャキピリからいため たらたまスープ		562	23.2	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん しょうが にんじん にんにく たら	こめ シュウマイのかわ でんぷん ごまあぶら さんおんとう
23 金	天皇誕生日						
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ネギしおぶたどん こんさいたっぶりみそしる パイナップルゼリー		619	27.2	ぶたにく とうふ かんてん あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	もやし しょうが にんにく たまねぎ だいこん レモンかじゅう えのき ばんのうねぎ ねぎ にんじん バインかん バインジュース	こめ おおむぎ さつまいも さとう ごまあぶら
27 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのもの やきにくサラダ		559	25.9	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな だいこん にんじん	こめ いとこんにやく あぶら ごまあぶら さんおんとう
28 水	6年生が考えた献立(6-1②) さつまいもごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ せんべいじる		623	27.9	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ しろみそ ハム とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり とうもろこし ねぎ たまねぎ えのき ピーマン きゃべつ にんじん しめじ こまつな	こめ もちごめ さつまいも パンこ でんぷん じゃがいも あぶら さんおんとう マヨネーズ
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごみそやき ひじきナムル みずなのみそしる		573	27.8	ぶたにく あぶらあげ ひじき しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ばんのうねぎ ねぎ みずな	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さんおんとう ごま

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ★今月の給食費の引き落としは2月5日です。(再引き落としは15日になります)3月分です。
 ☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。

