



2月 食育だより



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
- ×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

旬の食べ物、ねぎ

麺類などの薬味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地にさまざまな種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ(根深ねぎ)」を、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ(葉ねぎ)」が利用されています。ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度3学期のテーマは、「世界の料理」です。今月は、フランス料理で、スープはジュリエンスープです。ジュリエンヌとは日本語で千切りという意味で、千切りにした野菜がたっぷり入っています。

2023年 2月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《マナーを守って楽しく食事をしよう》

2月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
1	水	お箸の使い方	麦ごはん	鯖のみぞれあんかけ	しおこんぶあえ 塩昆布和え	筑前煮	723 1.6	889 1.9
2	木	お箸の使い方	麦ごはん	とりにく鶏肉のあぶり焼き	煮浸し	白みそ汁	623 2.2	787 2.6
3	金	節分の献立	赤しごはん	いわし鰯のかば焼き	煮あえ	みずな水菜のすまし汁	659 2.2	764 2.8
6	月	お箸の使い方	麦ごはん	チキン南蛮	つば漬け和え	あか赤だし	697 2.3	877 3.0
7	火	お箸の使い方	ひじきごはん	さわらの西京焼き	金平ごぼう	みつばのすまし汁	619 2.4	751 3.0
8	水	お箸の使い方	黒コッペパン	野菜グラタン	れんこんサラダ	ポークビーンズ	699 2.9	887 3.8
9	木	お箸の使い方	麦ごはん	みずなみ瑞浪ポーノポークのバラ焼き	ひじきの煮付け	かす汁	658 1.5	845 2.4
10	金	お箸の使い方	げんまい玄米ごはん	とりにくから鶏肉の唐揚げ	チンゲン菜の中華和え	もずくスープ	766 1.8	866 2.2
13	月	お箸の使い方	ソフト麺	ミートソース	イタリアンサラダ	いもかりんとう	724 1.5	934 2.1
14	火	お箸の使い方	もち米入りごはん 味付けのり	さんまのみぞれ煮	おかか和え	さわらび汁	710 2.0	806 2.2
15	水	お箸の使い方	麦ごはん	イカの薬味ソースがけ	切り干し大根の煮付け	白みそ汁	682 2.0	853 2.5
16	木	お箸の使い方	麦ごはん	岐阜 special curry	豆腐ナゲット	海藻サラダ	639 2.2	843 2.7
17	金	お箸の使い方	ピラフ	さけのソテー	ポテトサラダ	ジュリエンスープ	732 1.9	856 2.3
20	月	お箸の使い方	ラーメン	しょうろんぼう小籠包	華風和え	みそラーメンの汁	638 2.1	832 2.7
21	火	お箸の使い方	人参じゃごごはん	とりにく鶏とレバーのケチャップ和え	れんこんの炒め煮	みぞれ汁	788 2.9	960 3.5
22	水	お箸の使い方	米粉コッペパン(切目)	ウインナー	クリームシチュー	フルーツポンチ	693 2.4	836 3.0
24	金	お箸の使い方	げんまい玄米ごはん	ハヤシシチュー	オムレツ	キャベツのサラダ	686 1.9	797 2.2
27	月	卒業祝い 献立	赤飯 ごま塩	鯛の塩焼き	お浸し	ふのすまし汁	629 1.9	741 2.3
28	火	お箸の使い方	もち米入りごはん	豚肉のピカタ	ごぼうのサラダ	オニオンスープ	642 2.0	753 2.4

3月 予定献立表

1	水	お箸の使い方	麦ごはん	鰯の生姜煮	高野豆腐の煮物	豚汁	635 2.1	790 2.5
2	木	桃の節句 献立	麦ごはん	友禅ご飯の具	香りあえ	さわらび汁	630 1.6	786 1.9

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

2月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
卵、さといも、きゅうり、みずな、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、トマト、プロッコリー、ほうれんそう、もやし
牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ
瑞浪市産品使用予定 はちみつ、米、もち麦、瑞浪ポーノポーク、日吉みそ、陶ウエハース、米粉

#瑞浪市 #給食センター Q検索 学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性** 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※◎は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。



ジュリエンスープ

(一人当たり エネルギー 56kcal、食塩相当量 1.0g)



- 《材料:4人分》
- ベーコン……………40g
 - にんじん……………30g
 - エリンギ……………20g
 - だいこん……………80g
 - キャベツ……………80g
 - コンソメスープの素…5g
 - 食塩……………少々
 - 白こしょう……………少々
 - うすくちしょうゆ…小さじ1
 - 水……………2カップ半

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、エリンギは短冊切り、だいこんは千切り、キャベツは8mm幅にカットする。
- ② 鍋に、ベーコンを入れて炒める。
- ③ ②に、にんじん、エリンギを入れ少し炒めたら、水を加えて煮る。
- ④ ③に、だいこん、キャベツを入れて煮る。
- ⑤ アクをとり、調味料を加えて味を調えたら出来上がり。