

修正版

# 2月給食だより

暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には、手洗い・うがいが効果的です。栄養バランスのとれた食事を1日3食食べて、免疫力を高めましょう。

節分でおなじみの「大豆」の栄養やはたらきについて、1月から給食時間の訪問で、各クラスにお伝えしています。ご家庭でも、食事やおやつに取り入れ、ぜひ話題にしてみてください。

## 大豆を食べましょう

大豆は体をつくるものとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「筋の肉」とも呼ばれ、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。黄大豆、黒大豆(黒豆)、青大豆の3種類あります。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。家庭でも大豆や枝豆、大豆からできる加工品(豆腐、油揚げ、納豆、豆乳など)を積極的に食べてほしいです。

## 6年生 家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。2月は、4校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



### 西砂小 6年 5組

- 牛乳
- ごはん
- 大豆ときのこのポテトグラタン
- ほうれん草のソテー
- オニオンスープ



主菜の大豆ときのこのポテトグラタンは、たくさんのかきのこを小さく切って、わからないようにして使ってています。



### 新生小 6年 2組

- 牛乳
- 豚キムチご飯
- きくらげの卵炒め
- にんじんしりしり
- わかめスープ

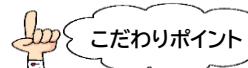


きのこと旬の野菜を4種類使用しています。色どりがよくなるように考えてくれました。



### 第十小 6年 2組

- 牛乳
- ワカメごはん
- 鮭の塩焼き
- うどとひき肉の炒め物
- いろとりどりスープ



海藻ときのこ、旬の野菜を使い、栄養バランスのよい献立になるようにこだわって献立を立ててくれました。



### 南砂小 6年 2組

- 牛乳
- ウインナーピラフ
- 白身魚のガーリックソテー(ソース)
- ほうれん草のバター炒め
- かぼちゃのポタージュ



旬の野菜を知ってほしいので、献立に旬の野菜を使っていました。栄養が偏ってしまわないような、組み合わせを考えてくれました。

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511



大根は、古昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさの大根があります。最も小さいものは直径2cmくらいのラディッシュ、世界一大きいものは桜島大根で、20~30kgにもなるそうです。

大根は根の部分にビタミンCが多く、消化を助ける成分も含まれています。葉の部分にも、ビタミン類やカルシウム、鉄分がたっぷり含まれているので、葉の部分も積極的に料理に使いましょう。

【2月の給食】  
・切り干し大根の煮付け  
・生あげと大根の煮物

2月は大根に注目してもらいたい  
料理が2回登場します！  
献立表で『ベジぱくスタンプ』を  
さがしてみよう♪



参考:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

## としょ給食

「ぼくんちカレーライス」より  
“カレーライス”が登場します！



「今日のタコはんは何がいい？」ってママに聞かれて、男の子は急にカレーが食べたくなりました。  
「カレーライス！」ってぼくが言ったら、その気持ちがなんと町中のみんなに伝染。  
友だちのくんちゃんも、商店街の肉屋さんも、隣のおばさんも、カレーが食べたくなっちゃった。

作・絵: つちだ のぶこ  
出版社: 佼成出版社

参考: 佼成出版

## 給食試食会のお知らせ



学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。  
希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。  
ぜひともご参加ください！

開催日時 : 令和8年3月4日(水) 11時30分~13時  
(希望者は終了後施設見学 13時30分まで)

開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)

試食する給食 : 西調理場小学校 Aブロック 費用は、334円です。

対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名

定員超過時は、1、2学期の試食会に参加されていない方を優先した抽選となります。

申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付

(1月26日(月)8:30~2月6日(金)17:00)

参加の可否は、2月18日(水)までにお知らせします。

問い合わせ : 学校給食課 西調理場係

電話 042-529-3511

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム