



給食だより

令和6年2月

白山市立蝶屋小学校



2月「すききらいをなくそう」

こよみのうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥しているため、インフルエンザウイルスや、コロナウイルス等の感染症予防のため、手洗い、うがいをしっかり行い、バランスの良い食事や睡眠を十分にとりましょう。

今年の節分は2月3日です。「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。

大豆の大変身

体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



2月15日(木) 栄養満点ポトフ



6年生の英語の学習『Let's think about our food ～OP 総選挙 オリジナルポトフを考えて発表しよう～』で、食材の産地と三色のグループ分けについての表現と伝え方を学びました。12グループに分かれてオリジナルポトフを考えました。その発表動画をもとに児童や教職員が代表となる1グループを選び給食メニューとして出します。食材：豚肉(赤色のグループ)、キャベツ、玉ねぎ(緑色のグループ)、じゃが芋(黄色グループ)。調理員さんとおいしいポトフを作ります！お楽しみに♡

人気の給食レシピ紹介



白山市のホームページに給食レシピがたくさん掲載されました。給食手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやからあげ、麻婆豆腐や豆腐カツなど、写真付きのレシピです。QRコードから検索し、ぜひ作ってみてください。

