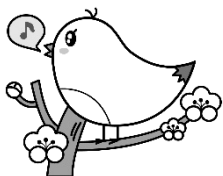


2月給食だより

令和 7年 2月 5日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 栄養士

立春を迎え、暦の上では春がやってきましたが、寒い日が続いています。いろいろな感染症が流行っていますので、温かいものを食べて、しっかり睡眠をとり、冬を乗り越えましょう。また、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。寒いと忘れがちですが、こまめに水分補給をしましょう。



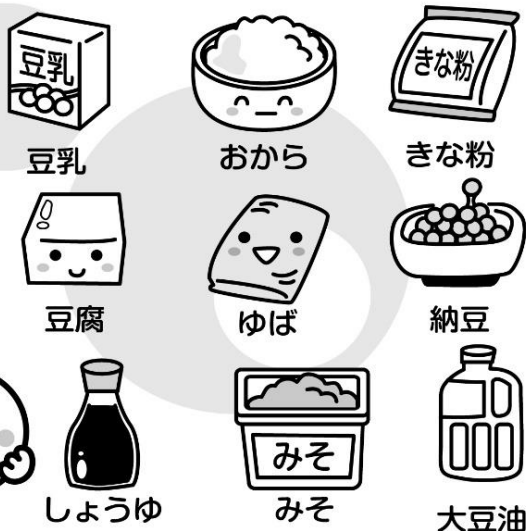
季節の食べ物

大豆

大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養が豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品



給食の大豆レシピ

～鉄火みそ～

サラダ油・・・小1
ごぼう・・・60g
大豆・・・50g
さとう・・・大3
酒・・・大1

みりん・・・大1
赤みそ・・・30g
ごま・・・少々

- ① ごぼうは、あらみじんにして、水にさらす。大豆は、下茹でする。
- ② ごぼうをよく炒め、大豆と調味料を入れて、弱火でよく練りながら煮詰め、ごまを加えてできあがり！

給食試食会がありました

2月3日に、給食試食会がありました。献立について、給食納入業者について、大杉第二小の給食についての説明をしながら、試食していただきました。

2月3日のメニュー：ごはん、イワシのかば焼き、キャベツとちくわの和え物、臭汁、いちご、牛乳

《感想より》

- ・イワシのかば焼きがおいしかったです。
- ・和え物にじゃこが入っていて、家でもまねしたいと思いました。
- ・外国産の食材は、なるべくさけてほしい。
- ・なつかしくて、また参加したいと思います。
- ・家では魚をいやがるのに、給食では食べているようです。

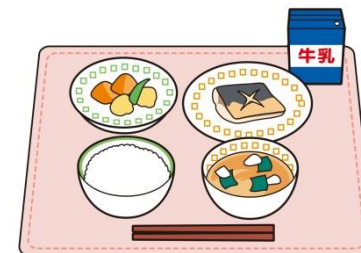
《大杉第二小の食材納入業者》

食材	業者名	食材	業者名
米・麦	東京都学校給食会	精肉・卵	相原鶏業
乾物・鮮魚・調味料	高橋商事		飯塚精肉店
	森給食	小松菜	大場常則
	日本給食	みそ	佐野みそ
野菜・果物	田島青果	パン	タケベーカリー
	白鳥青果	めん類	東屋製麺
とうふ・こんにやく	吉野豆腐	牛乳	コーシン乳業

6年生が考えた献立

6年生が家庭科の学習で、給食の献立を考えました。2月13日と、26日は選ばれた献立が登場します。

- 13日・・・みそ煮込みうどん、てんぷら、ワカメの和え物、ヨーグルトあえ
- 26日・・・じゃこごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツの和え物、じゃがいもと大根のみそ汁、いちご



どちらも、栄養を考えて、おいしい献立を考えました。お楽しみに！