

2月 給食だより

にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

風邪や感染症などによる
欠席が増えています。



症状別

体調が悪い時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

しっかり食べられそうであれば、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

給食週間の取組紹介



好きな給食の絵や給食川柳の掲示、調理員さんへの手紙の作成などの取組がありました。



給食委員の発表では都道府県ご飯のプレゼン・投票がありました。

食べ物のかせのこんだて(3年生)



2学期の総合的な学習の時間で食べ物のかせになった3年生のみなさんが、はかせの知識を活かして給食の献立を考えました。その中から各クラス1献立ずつ、2月の給食で提供します。当日はお昼の放送ではかせによる解説もあります。

2月5日	お米はかせの 「こうじで栄養満タン給食」
2月6日	砂糖はかせの 「砂糖たし算給食」

6年生のこんだて



冬休みの宿題で、6年生に給食の献立を考えてもらいました。家庭科で学んだ知識を活かして考えた、栄養バランスよく池田小のみんなが喜びそうな献立がたくさん集まりました。その中から2・3月で各クラス2献立ずつ提供予定です。

2月13日	「ゾウキリンおめでとランチ」
2月15日	「パワー給食」
2月28日	「韓国風給食」

給食レシピ

豆腐のミートグラタン

4人分

〇作り方

食品名	分量		食品名	分量	
木綿豆腐	300g	水を切ってさいの目	トマトピューレ	40g	
油	2g	小さじ1/2	ケチャップ	60g	
豚ひき肉	60g		中濃ソース	7g	
ゆで大豆	25g	みじん切り	ウスターソース	7g	
赤ワイン	2.5g	小さじ1/2	しょうゆ	2.8g	
生姜	0.6g	みじん切り	薄力粉	3.6g	
にんにく	0.6g	みじん切り	油	3.6g	
玉ねぎ	120g	みじん切り	チーズ	30g	
塩	少々		パセリ	2.4g	みじん切り
こしょう	少々		耐熱紙カップ		

- ①豆腐、野菜を切る。
- ②薄力粉、油を炒めてルーを作る。
- ③鍋に油を熱し、生姜、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④豚ひき肉、大豆を炒める。(赤ワインを加える)
- ⑤玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑥塩～しょうゆまでで調味する。
- ⑦豆腐を入れて軽く煮る。
- ⑧ルーを入れてとろみをつける。
- ⑨耐熱紙カップに入れてチーズ、パセリをのせてオーブンで焼く。

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。