

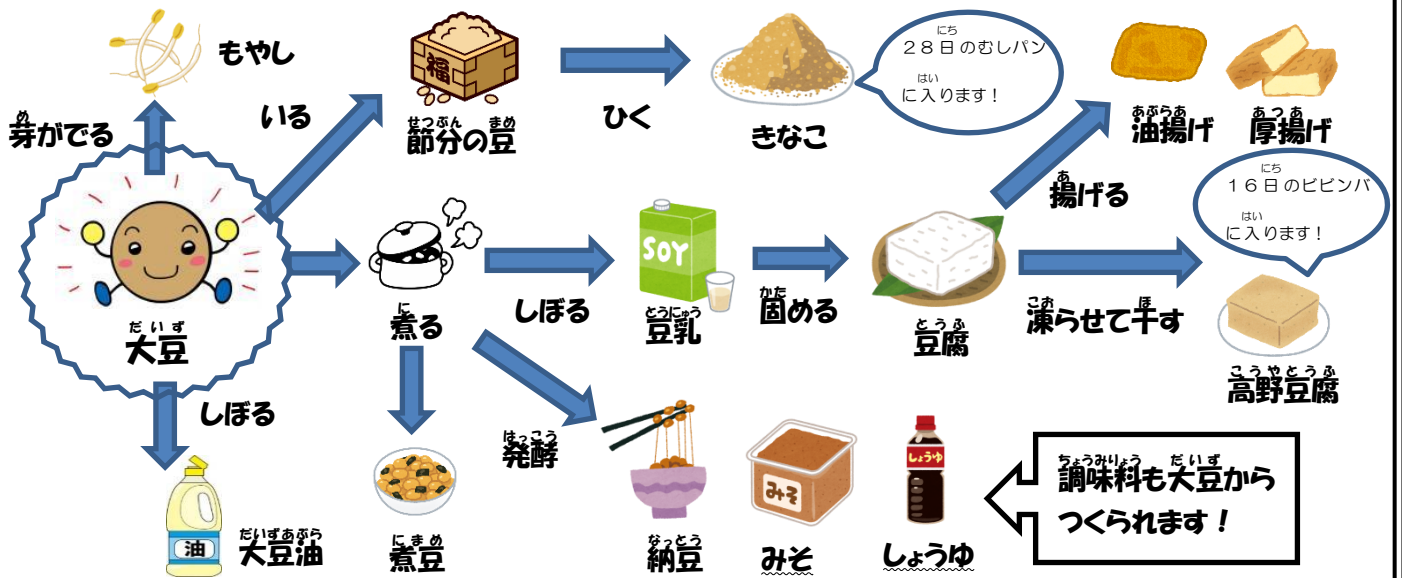
たべるのだいすき! 給食だより

平成30年 2月
新町第一小学校
No. 10



2月の給食は豆・豆製品月間

人間のからだは寒さに適応するようになっていますが、十分な栄養をとってからだに抵抗力をつけておかないと風邪や、流行しているインフルエンザにかかりやすくなります。豆類に多く含まれるたんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強め、からだを温かくします。2月は豆まきをする節分にちなんで、給食に豆や豆製品が毎日必ず入っています。免疫力をつけるためにも栄養たっぷりの給食をしっかりと食べましょう。大豆から作られる食品にはどんなものがあるか、下の図でチェックしてみましょう。



給食集会が行われました

1月23日に給食集会が行われました。今年は雪の影響で、集会が給食委員による劇のみの発表となってしまいましたが、毎日一生懸命練習した成果もあり、とても上手に発表ができました。給食委員さん、発表お疲れ様でした。



給食委員による発表



農家の茂木清彦さん



お手紙ありがとうございました!

食べ物の3色の働きについて発表しました
一小的給食クイズも楽しくできました

農家の方や給食技士さんたちに子どもたちが書いた手紙を渡しました。これからもおいしい給食作り頑張ります!

給食レシピ紹介

今月の給食にも登場した、大豆を使用したサラダを紹介致します。



★大豆とツナのサラダ★

◎材料〈4人分〉◎

- ・大豆（水煮）40g
- ・キャベツ 大きい葉2枚
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・ツナ 1缶

- ・たまねぎ 1/4個
- ・酢 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々

A

◎作り方◎

- ① キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにして、ゆでて冷ます。きゅうりは小口切りにする。
- ② たまねぎをすりおろし、Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
(②で作ったドレッシングにツナを浸けておくと、ツナの臭みが消えて美味しく仕上がります)
- ③すべての具材とドレッシングを良く和えて出来上がり。

子どもが苦手とする大豆を使っていますが、ツナが入ることで食べやすくなっています！

ホームページの紹介

高崎市学校栄養士会のホームページがあります。
おうちで作る給食レシピの紹介や、給食クイズなどが多数掲載されていますので、是非ご覧ください。

高崎市学校栄養士会 検索



市内公立保育所・幼稚園・小・中・特別支援学校給食の

放射性物質検査結果について

標記について下記の通り報告がありましたので連絡いたします。

1月中の検査結果一覧

調理期間	調理施設	検査結果 (Bq / kg)		
		ヨウ素 131	セシウム 134	セシウム 137
1月9日～1月15日	群馬中央中学校・下室田小学校・大類保育所	不検出	不検出	不検出
1月15日～1月20日	高松中学校・寺尾中学校・八幡中央保育所	不検出	不検出	不検出
1月22日～1月26日	高南中学校・中川小学校・六郷小学校	不検出	不検出	不検出