



食育だより

令和8年2月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

「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季節の変わり目を意味します。暦の上では、春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザやノロウイルス、胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

2月の献立を紹介します♪



2月3日 節分献立

節分は、季節の変わり目に悪いものを追い払い、一年の健康と幸せを願う行事です。給食では自分で作る「セルフ手巻きずし」を出します。巻きずしには、「福を巻き込む」という願いが込められています。

★酢飯・きゅうり・いかスティック・シーチキンマヨネーズ・豚肉の甘煮・節分けんちん汁



5・6年生 理想の給食



5・6年生のみなさんが「僕たち・私たちの理想の給食」を考えました。その中から、いくつかの献立が給食に登場します！

5年2組 ～元気もりもりスタミナ 給食～



★キムチチャーハン・餃子・わかめスープ・牛乳

お話しポイント たんぱく質やビタミンなどの栄養が入って、寒さに負けず午後の活動も元気に頑張れる元気もりもりスタミナ給食にしました。

5年5組 ～栄養たっぷり給食～



★ごはん・ホイコーロー・中華ナムル・牛乳

お話しポイント 野菜がたくさん入っていて体にも良く、子どもにも大人にも人気のホイコーローを入れました。

1月の給食の様子

鏡開き給食



あずきが苦手だけど、白玉と一緒に食べたらおいしかった！

理想の給食 6-1



・中華風たけのこごはん
・鶏肉のきのこソースかけ
・野菜スープ
・いちごゼリー

キノコソース理想通りでおいしかった！

キャラメル揚げパン



キャラメル味初めて食べた！次も出してほしい！

理想の給食 6-2



・さいたま野菜の肉みそうどん
・浅漬け
・ししゃもフライ

野菜たっぷりだね！

ようこそ 給食室へ！

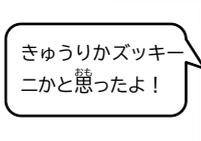


冬瓜

冬瓜は、夏に収穫されるのに“冬”まで保存できることから、この名前がついた野菜です。



この野菜なんだろう？冬瓜なんだ！



きゅうりかズッキーニかと思ったよ！



冬瓜って重いんだね！