

# 給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和6年2月2日  
松戸市立松飛台第二小学校  
2月号

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いや十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

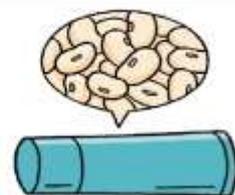
## 節分と大豆



節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節の変わる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追い払い、福を呼び込むという意味があるのです。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

## Q. 乾燥豆を簡単にゆでる方法は？

**A.** ステンレスボトルを使って豆をゆでることができ  
ます。500mLの保温保冷用ステンレスボトルに  
50g程度の豆と熱湯を入れて5分後に湯を捨て、再度沸騰し  
た湯を入れます。保温時間の目安は約3時間です。



## 松二小の食育動画の紹介

年間を通して、計画的に食育活動を行っています。その際には、食育動画も作成して、全児童に向けて活動についての紹介や、食についての学びを深めています。

**3月末まで**下記の QR コードから食育動画をご覧いただけます。パスワードを入力してご覧ください。1年生がおこなった「そらまめのさやむき」、2年生がおこなった「とうもろこしの皮むき」、3年生がおこなった「えだまめのさやとり」、「千産千消デー」について公開をしています。

(松戸市のシステム変更のため、最初にご案内した本校のホームページからはアクセスできなくなりました。)



⇒ **パスワード：(紙で配付したものをご確認ください)**



# フードロスゼロ大作戦の結果報告

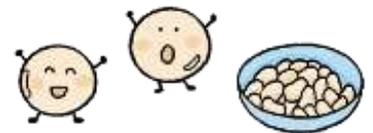


11月から給食委員会と協力をして、「フードロスゼロ大作戦」に全校で取り組んでいます。  
「フードロスゼロ大作戦」とは、児童一人ひとりが食品ロスについて考え、一つでも自分ができる事を増やしていき、給食の残菜を減らしていこうという取り組みです。  
その日の給食の残菜率が6%よりも少なかったら、イメージキャラクターの「ゼロまる」は「ニコニコ」になります。1月は16回中10回がニコニコの日でした。(達成率62%)  
更に残菜を減らすためにはどのようなことができるか、再度学級目標を考えてくれました。  
各学級の目標を紹介します。

1年1組	・きれいなものも、一口はたべよう。 ・やさいもたべよう。
1年2組	・一口でもおおくたべよう、チャレンジ!!
1年3組	・(のこす人) やさいは、はんぶん以上たべる ・しっかりたべよう
2年1組	・作ってくれた人にかんしゃして、たくさん食べよう!
2年2組	・いっぱいモグモグ大作戦 自分が食べられる分 + このっているものも、もう少し食べて、フードロスへらそう。
3年1組	・ちょっとずつ大作せん
3年2組	・きれいな食べ物はさいしょに食べよう
4年1組	・きれいな物でも最初はすこし(三口)でも食べる。
4年2組	・一口食べたなら、もう一口。ステップアップ作戦!!!
5年1組	・よそった分は全部食べ、食べ終わったらなるべくおかわりをする大作戦
5年2組	・みんなで目指せ食かん空っぽ大作戦
6年1組	・一口二口食べられる量を増やしていこう。
6年2組	・All for earth All for food すべては地球のために、すべては食べ物のために
5組1	・にがてなものも一口ずつたべよう大作せん
5組2	・きれいなものも、食べる量を少しずつふやす。
5組3	・苦手なものも一口食べる作戦 ・残っているものからおかわり作戦
5組4	・にがてなものも一口たべよう。

## 🍷 給食レシピの紹介 🍷

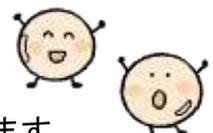
### 〇〇 ポップビーンズ 〇〇



【材料】4人分

乾燥大豆 40g  
片栗粉 10g  
揚げ油 適宜  
青のり 適宜  
食塩 適宜

- ① ボウルに乾燥大豆を入れ、水に2～3時間程度浸漬して戻す。
- ② 水気をきり、片栗粉をまぶして170℃に熱した油で6分程度揚げる。
- ③ 揚げた大豆に青のりと食塩をまぶして完成!



★ポイント★

- ・水で戻した大豆の水気は拭取りません。片栗粉が付きにくくなってしまいます。
- ・油に大豆を入れる時にはパラパラと入れます。一気に入れると大豆同士がくっつきます。