



学校給食・食育だより

2月号 No.515



今月の目標：楽しい給食の時間を工夫しよう

寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、新しい料理の「あまから野菜」、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。(特別支援学校は「あまからブロッコリー」「いわしのかんろに」に変更)

「豆」成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富で、日本ではお米と共に古くから大切に食べられてきました。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多くふくむことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素もふくんでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

若いさやを食べる



完熟前の若い実を食べる



発芽した芽を食べる



2月3日は節分です!



節分の豆に加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

<今月の神戸市内産予定>
◆神戸市内産米使用
◆キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

放射性物質検査報告

11/21に検査しました「冷凍液卵」、12/19に検査しました「冷凍牛肉ひき肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

神戸市学校給食会の公式SNSを紹介します!

神戸市学校給食会では、公式ホームページをはじめ、公式SNSでも、さまざまな活動の情報を発信しています。



神戸市学校給食会ホームページでは、学校給食にまつわる様々な情報を公開している他、X (旧Twitter)、Facebookでは、日々の給食の献立を、Instagramでは、日々の給食の献立に加え、農作物の収穫やみそ作りなどの食育体験プログラムの様子も紹介しています。ぜひ、フォローしてくださいね。



11月ヴィッセル神戸応援献立



みそ作り体験



稲刈り体験

神戸の新たなブランド「BE KOBE 農産物」

神戸市では、SDGs 推進の一環として地域の資源を利用した環境にやさしい農業をすすめています。下水から取り出したリンを使用した「こうべハーベスト」肥料や、市内で作られた「たい肥」などを利用して栽培した農産物に、市民の皆さんにもおなじみの「BE KOBE」のロゴマークを表示し販売しています。給食の旬菜スープにも「BE KOBE 農産物」のひとつである「こうべ旬菜」のコマツナを使用しています。



BE KOBE



詳しくはこちら →

