



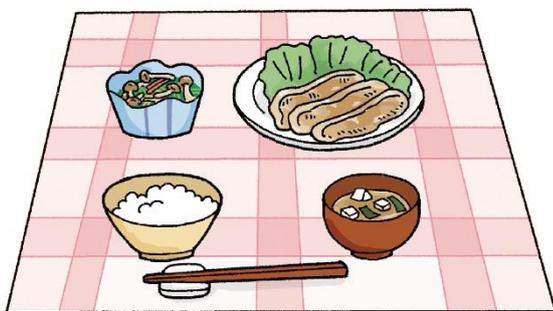
「鬼は外、福は内」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。暦の上では、春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザやかぜで体調を崩している児童も増えてきています。手洗い・うがい、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事など、子どもたちが元気に過ごせるよう、御家庭でも御協力をお願いいたします。

《2月の給食目標》 バランスのよい食事について知ろう！



寒さに負けず元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物からはおもにビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができます。



毎日の給食を参考にしてみてください！



主食・主菜・副菜を基本に、不足しがちな豆類、海藻、きのこ、いも類、小魚などを積極的に取り入れています。ぜひ、毎月の献立表を参考にしてください。



御家庭でも積極的にカルシウムをとってください

1日に必要なカルシウムは年齢や性別によってことなりますが、成長期である8～14歳で特に多く1日につき600～1000mg 必要と言われています。これは給食の牛乳(紙パック200ml)3～5本分です。給食では毎日牛乳が出ていますが、寒くなる冬の時期は100本近く残っており必要量が満たせていないことが懸念されます。また牛乳を苦手とする子どもも多いように感じます。朝ごはんやおやつなどの際にホットミルクやココアなど、苦手な子にも飲みやすい方法で家庭の食事に牛乳を取り入れてほしいです。牛乳以外のカルシウムを含む食べ物も組み合わせるようしましょう。



給食の牛乳(200ml)3～5本分



牛乳以外にも、豆乳や大豆製品、小魚、小松菜などにカルシウムが含まれています。積極的に食事に取り入れましょう。

岸町小の食育について紹介します！

栽培委員会×給食 育てて食べる農業体験活動

栽培委員会さんの育てた「大根」と「カリフラワー」を使った給食が登場！

1月15日（木）栽培委員さんが岸町小の畑で育てた大根17キロとカリフラワー8キロを使って「大根とブロッコリーのサラダ」を作りました。当初、大根のみを使用する予定でしたがカリフラワーの生育が一気にすすみサラダに使えるようになりました。採れたての大根はみずみずしく、カリフラワーもやわらかく食べごろでした。残食も少なく、よく食べていました。

栽培委員さんによる収穫の様子



採れたての野菜を給食室まで届けてくれました。

給食室での調理の様子



大根は機械を使って千切り、カリフラワーは一口大に切りました。



- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・大根とブロッコリーのサラダ

給食委員会考案メニュー「苦手克服カレー」が給食に登場！

1月21日（水）給食委員会が5・6年生を対象に行ったアンケートで苦手な食材1～3位の「セロリ・しゅんぎく・きのこ」と、好きな給食ランキング上位の「カレー」を組み合わせで考えたメニューです。お休みの児童が多い日でしたが、とてもよく食べていました。



- ・苦手克服
カレーライス
- ・牛乳
- ・小松菜とわかめのサラダ
- ・ヤクルト風ヨーグルト

❖毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。