

# 2月 給食たより



2月の生活目標は「げんきに運動をしよう」です。

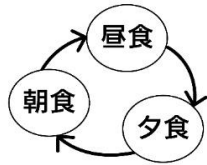
## スポーツと栄養について考えよう



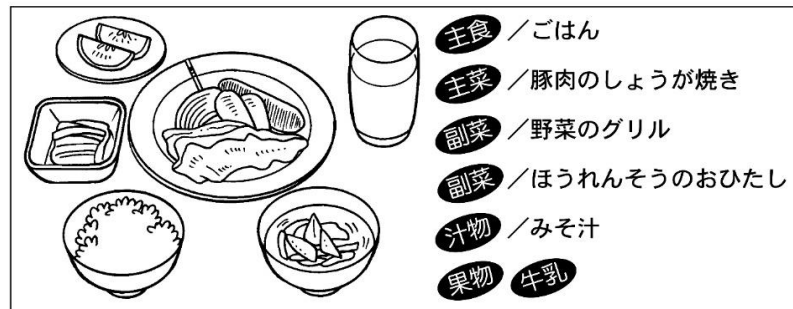
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



### 基本は1日3食バランスよく!!

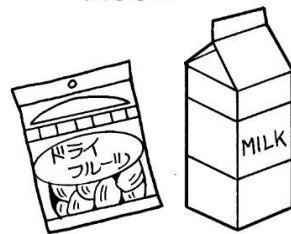


スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



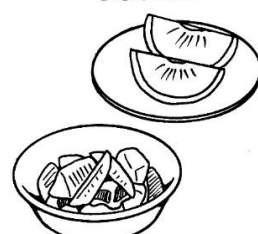
### 不足がち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

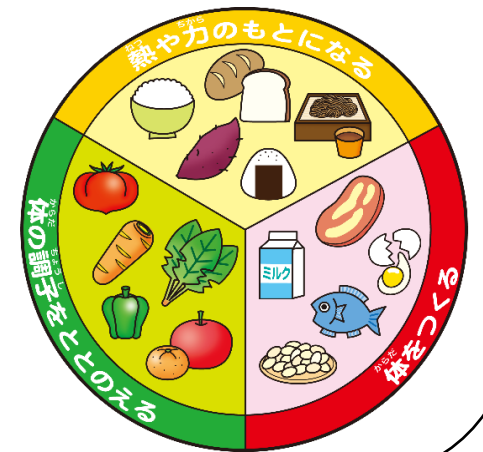
激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

### ★ 放送給食委員会の活動 ★

放送給食委員会は、6年生2名 5年生4名 4年生3名の計9名で活動しています。毎日、朝の放送や昼の放送で、学校の予定を伝えたり、献立についての説明をしたり、給食掲示板の献立名・食材表示の記入など、さまざまな日々の活動をしています。

2月17日～28日までは、お昼の放送原稿について、自分で調べ、原稿を作成し、放送する、という活動をしています。自分で調べたことを自分たちの「言葉」で伝えながら、さらに多くのことを、学ぶことができているようです。

放送給食委員会の児童の活動は給食を支える大きな力です。委員会のみなさん、これからもよろしくお祈りします。



給食の時間、各クラスに「げんきのもと」という栄養士からのお手紙が届きます。その日の献立のことや食材のこと、そして「食事のマナー」についてなど、毎日いろいろなことをお伝えしています。

その中でも、食事をする時の姿勢については、特に気をつけていきたいマナーです。

ご家庭での食事の時もお声がけください。



### 食の歳時記

#### ☆☆☆ ひなまつり ☆☆☆

3月3日は「桃の節句」ともいい、もとは中国から伝わった上巳（じょうし）の行事と日本古来からある「ひいな遊び（公家の間で行われていた）」が合わさったものと言われています。

災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮汁（うしおじる）や菱餅（ひしもち）やひなあられ、桜餅などを食べたりする習慣があります。

また、古代の中国では桃は邪気を払う神聖な水とも言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていたそうです。

給食では、桃の節句の前日3月2日（月）に雛まつり給食として「ちらし寿司」が登場します。行事食や地域の慣わしなどについても、ぜひ、ご家庭でお声がけください。







