

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。



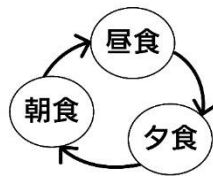
スポーツと栄養について考えよう



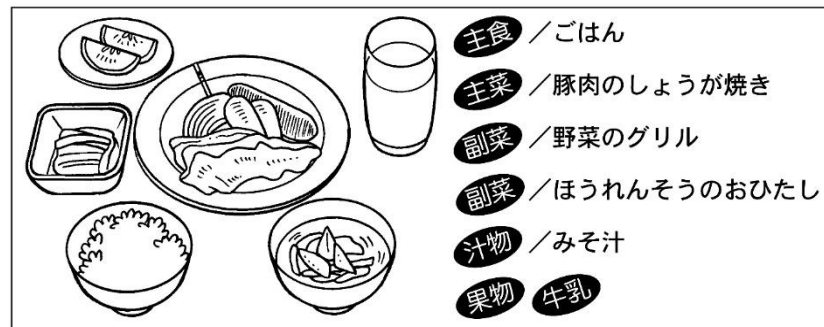
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



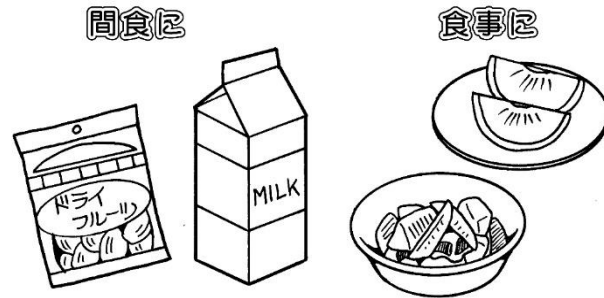
基本は1日3食バランスよく!!



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。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを！ 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。

● 節分給食 ●

2月2日(火)は節分でした。例年は、節分は2月3日ですが、今年は暦の調整で124年ぶりに2月2日になったそうです。

給食では、前日の2月1日(月)に節分献立「セルフ恵方巻き」が登場しました。

全形一枚の「のり」と「酢飯」「卵焼き」「いかの竜田揚げ」「きゅうり」がそれぞれに配られ、自分の「恵方巻き」を作ります。酢飯はどれくらい広げればいいのか? 具はどのあたりに置けばいいのか? 「南南東」ってどっち? など、どの学年でも真剣に楽しそうに取り組む姿が見られました。

一生懸命作った「恵方巻き」を黙々と食べる様子に、節分行事の願いのとおり、災いを追い払い、馬西っ子が今年も幸せに過ごせることを願いました。



● げんきのもと ●

その日の献立についてや季節の行事、旬の食べものなど、食育に関するお手紙「げんきのもと」が、給食の時間に各教室に届きます。

各教室では、日直の児童や担任が読み上げ、短い時間ですが、毎日の食育指導の時間となっています。

その日の給食についての理解を深めるだけでなく、子どもたちが「食」そのものに興味を持ち、「食」への知識を育んでいけるようなお手紙となっています。「げんきのもと」の内容について、ご家庭でもお子様にお声かけください。

げんきのもと!

14日はバレンタインデーですね。甘くておいしいチョコレートですが、その原料を知っていますか? チョコレートの主な原料は「カカオ」という種子です。カカオに砂糖やバター・生クリームなどを混ぜると「チョコレート」ができあがります。今では甘い「お菓子」として食べられていますが、ポリフェノールなど体の調子を整える栄養成分を含んでいるので、昔は甘くないチョコレートを「薬」として飲んでいたこともあったそうです。食べた後の「はみがき」を忘れず今日も、残さずいただきます! 栄養士 小野

● 交流給食 2月15日(月)~19(金) ●

交流給食は、給食の時間を一緒に過ごしなが、1~5年生が6年生に卒業を祝う気持ちや感謝を伝える取組です。例年は各学年が6年生と一緒に給食をいただきますが、今年は各クラスを生放送で中継して実施する予定です。

献立は6年生のリクエストです。12月にリクエスト投票を行い、その結果をもとに6年生全員で献立を考えました。「この献立は絶対食べたい!」「それなら組合せはこのサラダかな」など5日間の献立を真剣にそして楽しそうに話し合いました。なかなか決められず多数決にしたり、味や栄養の組合せを考えたり、献立を考えるという作業を通して「食」について考える時間となりました。

1~5年生は当日にむけて、名札づくりや飾りつけ・6年生の似顔絵作成など、準備万端です。いつもとは違う形での交流給食ですが、楽しい時間を過ごせそうです。

