

# 2月 給食たより

お子様と一緒に  
お読みください



2月の生活目標は「元気に運動をしよう」です。

## スポーツと栄養について考えよう



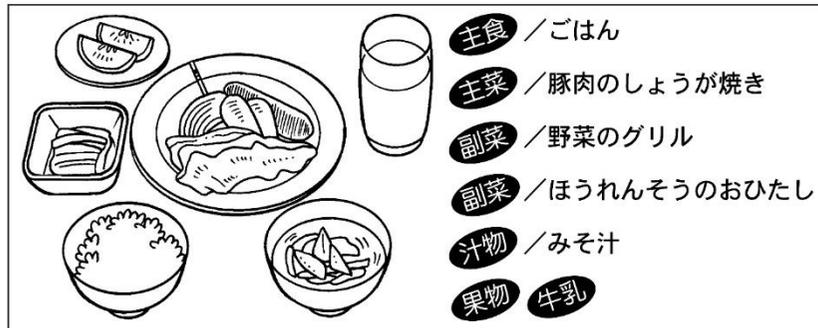
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



### 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3日(土)は節分でした。  
給食では、2月1日(木)に節分献立「セルフ恵方巻き」が登場しました。

全型一枚の「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。1年生は初めての「セルフ恵方巻き」ですが、酢飯の置き方や、巻き方の説明を真剣に聞き、慎重に取り組んでいました。

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に、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。

みんなで恵方(東北東)をむいて、いただきました



### ● 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」そのものに興味をもち、「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」について、ご家庭でもお子様にお声かけください。

令和3年2月12日  
**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」を忘れずに今日も、残さずいただきますよ!  
栄養士 小野

### ● 交流給食 2月15日(木)～21(水) ●

交流給食は、給食の時間を一緒に過ごしながら、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。今年は4年ぶりに一緒に給食を食べながら過ごします。

献立は6年生が考えてくれました。11月下旬、グループごとに献立を考えはじめました。食べたいもの、好きなものを並べるのではなく、栄養価や色合い・季節の行事や旬など、いろいろなことを考えての組み合わせです。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。

組み合わせがなかなか決まらない時は、以前の献立表を見に行ったり、タブレットで調べたりしながら献立をたて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。6年生にあたたかい気持ちを伝える素敵な一週間となりそうです。

