

# 2月給食たより

## 給食週間の取り組み

2月3日は立春でした。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。温かいものをおいしく食べて春を待つのもいいですね。引き続き、体調をくずさないように、「手洗い」「たっぷりの睡眠」「十分な栄養」をとり、寒い季節を乗り切りましょう。

1月の給食週間では、給食集会や、放送給食委員献立、さいたま市の友好都市にちなんだ献立の提供などを行いました。朝会では、野菜の「花、シルエット、断面、漢字の読み方」などいろいろなクイズを考えて出題し、とても盛り上がっていました。

### スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかり取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。

- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれんそうのおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 牛乳

### 不足がち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

**間食区**      **食事区**

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。

### 福島県献立 ソースかつどん・ごつゆ



### 節分

節分とは、季節を分けるという意味があります。もともと季節の変わり目をあらわし、立春の前日のことを指します(今年は2月2日)。昔、季節の分かれ目には悪い気(邪気)が入りやすいと考えられていたため、豆をまいたり、ヒイラギの枝にいわしの頭をさして玄関にたてるなどしていたそうです。(ヒイラギのとげで鬼を刺し、いわしの真いで鬼を追い払うため)

給食では、2月3日の給食に、「いわしのかば焼き」と甘くておいしい「黒糖福豆」を出しました。

### レシピ紹介 「作り方を知りたい!」とリクエストのあった献立を紹介します!

#### ♪ かつおこんにやく ♪

1月の献立より

材料(4~5人分)

つきこんにやく	200g	①	かつお節は細かくしておく。
炒め油	適量	②	油で、こんにやくを炒めて水分を抜く。
酒	5g	③	酒・しょうゆを加えて炒める。
しょうゆ	15g	④	かつお節を加えて炒め、かつお節がこんにやく全体にまわりつく感じになってたら完成。
かつお節	3g		*お好みで少し七味唐辛子を加えるとアクセントになり、おいしいです!

### ♪ 交流給食を行います ♪

2月14日(金)、17日(月)、19日(水)に交流給食を行います。交流給食は、1~5年生が、6年生と一緒に給食の会食をしながら、今までの感謝や、卒業おめでとうの気持ちを伝える取組です。

3日間の献立は6年生が全校のみなさんのことを思いながら考えてくれました。自分が食べたいもの、好きなものだけではなく、栄養バランスや組み合わせ、行事、食材の旬などいろいろなことを考え、試行錯誤しながら、思いのつまった献立が出来上がりました。

1~5年生は、名札作りや教室の飾り付け、6年生の似顔絵の作成などを行ってくれます。すてきな交流給食になるとよいですね。