

給食もあとすこし・・・

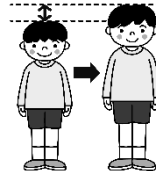
西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

早いもので、今年度の給食も残すところあとわずかになりました。

3学期に入って、1学期の頃とは見違えるほど食べる量が増えた児童や苦手なものもがんばって食べる児童を見かける機会が多くなりました。身体の成長はもちろん、様々な面で成長が見られてとても嬉しく思います。2年生のある児童は、1年生の時には牛乳がほとんど飲めませんでした。諦めることなく少しずつ飲める量を増やしていき、先日ついに1本飲みきることができました。

R4.2.28



今月は、3月で芝久保小を卒業する6年生からのリクエストメニューを中心に献立をたてました。6年生はいよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。芝久保小の給食が、小学校生活の大切な思い出の一つになることができたらと思っています。食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

★食べるということ★

食べることは、生きていくうえで欠かすことができません。健康を維持するほか心を豊かにするためにも大切なたらしきをします。

健康を維持 / 心を豊かに



★からだによい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりには、いろいろな食べ物があふれています。その中から、からだによい食べ物を見分けることができますか？これから元気に過ごすために、見分ける力を身に付けましょう。



★頭で食べるということ★

子供の頃の食生活は、大人になってからの食生活にとっても影響を与えます。今の自分、そして将来の自分の健康にとって、何が必要かを考えながら、バランス良く食べることを心がけましょう。



代表委員会の児童によるSDGs活動 「食べ残しをなくそうウィーク」

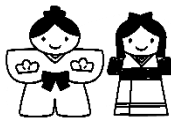
本日から、代表委員会の児童によるSDGs活動の取組で、「食べ残しをなくそうウィーク」という取組が始まりました。世界が抱えるフードロス問題について関心をもち、自分たちにできることを知ることをねらいとしています。

学校全体で、自分たちにできることに無理のない範囲で取り組んでいきます。世界の飢餓の状況や食べ物を無駄にしないことについて、ポスターを掲示したり、動画を作成したりし、全校児童に伝えます。苦手な食べ物がある児童もいると思いますが、少しずつ挑戦する気持ちを応援していきたいと思います。

◎冷凍保存を活用し、フードロスを減らしましょう◎

コロナ禍の影響もあり、食材をまとめ買いするご家庭も増えたと思います。まとめ買いした食材を無駄なく使うためには、冷凍保存がおすすめです。冷凍保存は、食材を長持ちさせるだけでなく、時短というメリットもあります。時間のある時に洗い切っておけば、調理したい時にすぐ使えます。大根や牛蒡などの根菜類は、火の通りが早くなり、味の染み込みが良くなり、キノコ類は旨味が増します。肉や魚介類は下味をつけて冷凍すると、味が染み込んで美味しくなります。ぜひ、お試しください。

3月3日 ひな祭り



地域色あふれる ひな祭りのお菓子



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ汁の潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子があります。

給食の食材について

令和3年度 2月分

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	にぼし	瀬戸内	にんじん	千葉	しめじ	長野
もち米	島根	ベーコン	群馬	玉ねぎ	北海道	えのき	長野
小麦粉・片栗粉	北海道	鯨肉	山口	さといも	埼玉	なめこ	長野
玄米	長野	こまつな	西東京	じゃがいも	鹿児島	こんぶ	静岡
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	いんげん	沖縄	わかめ	三陸
鶏肉	岩手	ほうれん草	西東京	きゅうり	千葉	刻みのり	瀬戸内海
鶏卵	群馬	白菜	西東京・長野	ごぼう	青森	ひじき	長崎・三重
ちりめんじゃこ	宮崎	かぶ	西東京・千葉	セロリ	静岡	だいず	北海道
ます	ベトナム	みずな	茨城	にら	栃木	干し椎茸	九州・四国
ししゃも	アイスランド	もやし	栃木	パセリ	西東京	りんご	青森
さわら	長崎	ピーマン	茨城	しょうが	高知	いよかん	愛媛
たら	ロシア	だいこん	西東京	にんにく	香川	ぼんかん	愛媛



あたたかいお言葉をありがとうございます

2月14日、3週間ぶりに給食が再開することができました。6年生の児童から、「給食、楽しみ！カレーが食べたい！」「ガトーショコラが食べられてうれしい！」という声を聞くことができ、とても励みになりました。給食委員の児童も、休み明けに当番を忘れることなく、栄養黒板の作成や給食時間の放送を張り切って進めてくれました。

また、児童だけでなく保護者のみなさまからも、「給食を待ち望んでいました！」「オンライン期間中は、お昼ご飯が大変でした。栄養面が偏るので、給食はありがたいです。」「おいしい給食ありがとうございます。」とお言葉をいただきました。これからも子どもたちの成長をサポートできるよう努めて参りたいと思います。



◇給食費の返金について◇

給食費の引き落としは、2月25日（金）で終了となりました。ご協力ありがとうございました。

3月中に、オンライン期間（1/25～2/10）中の給食費を返金いたします。振込金額は、表の通りです。ご確認ください。手数料は公費負担のため、13日分全額口座へお振込みいたします。振込日時は、後日一斉メールにてご連絡いたします。

オンライン授業期間(13日分)		
学年	単価(円)	返金額(円)
1・2年	254	3,302
3・4年	270	3,510
5・6年	285	3,705