



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年2月28日

いよいよ今年度もあと少しとなりました。日差しには春を感じられるようになってきたとはいえ、まだまだ冷え込む日もあります。体調管理に気を付けて、今の学年での最後の月を有意義に過ごしましょう。1年間、みなさんは給食を食べながら様々な食に関することを学んできました。そのまとめとして、この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた
食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう！
何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

食べもののなかまを分けて進もう！

赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

赤のなかま
おもに体をつくる
もとになる
食べもの

黄のなかま
おもにエネルギー
もとになる
食べもの

緑のなかま
おもに体の調子をととのえるもとになる
食べもの

スタート 赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

こたえ **スタート** **ゴール**

ゴールおめでとう！！
少しむずかしかったかな？
通った食べものの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう！

★後期給食委員会が考えた献立★
2月に5回提供予定だった給食委員会が考えた献立のうち、オンライン授業により提供できなかった2回分を、3月に改めて提供します。お楽しみに！
【各グループのテーマ】
★ 10日(木)：6年3組「冬の寒さに負けないメニュー」
★ 14日(月)：5年2組「中華料理」

＜給食費について＞
*今年度の自動振替は、2月で終了しています。未納分のある方は、3月7日(月)までに学校の口座にご入金いただくか、学校までご持参くださいますようお願いいたします。
*給食費の返金は、3月末にいたします。該当の方には、後日詳細のお知らせを配布いたします。

1年間、ありがとうございました
今年度も谷戸二小の給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。子供たちはこの1年で、心も体も大きく成長したと思います。これからも、好き嫌いをなくなんでも食べて、元気に過ごしてほしいです。

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県	じゃがいも	北海道	セロリ	愛知県	きゅうり	群馬県
豚肉	群馬県	にんじん	千葉県	チンゲン菜	千葉県	パセリ	福岡県
鶏肉	岩手県	玉ねぎ	北海道	里芋	新潟県	白菜	群馬県
ぶり	長崎県	キャベツ	西東京市	ほうれん草	西東京市	マッシュルーム	岡山県
ズワイガニ	韓国	ごぼう	青森県	小松菜	西東京市	グリーンピース	北海道
ほっけ	ロシア	長ねぎ	西東京市	ブロッコリー	西東京市	いちご	栃木県
たらこ	北海道	大根	西東京市	しょうが	高知県	はるみ	愛媛県
くじら	山口県	もやし	栃木県	にんにく	青森県	りんご	青森県