

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5年1月31日

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、風邪やインフルエンザも心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。寒さで家にこもりがちになってしまいますが、外に出て自然の中に少しずつ現れてくる春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



煮豆だけじゃない！豆料理



もっと食べよう

まとめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



食事中に気をつけてほしいこと

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話をしにくくなります。食事中は見ないようにします。

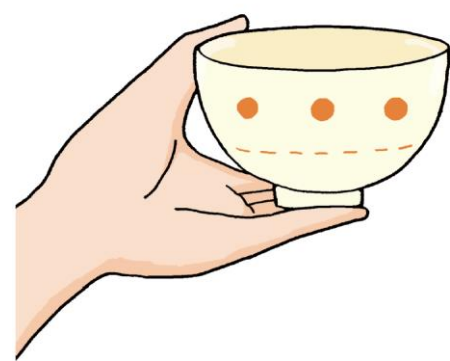
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

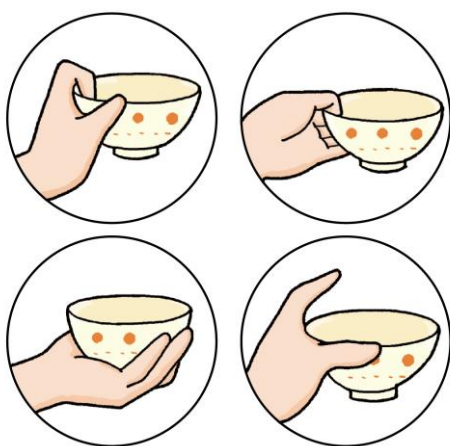
よい姿勢をつくるためのポイント



茶わんの持ち方



こんな持ち方はやめよう



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

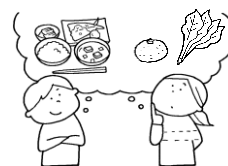
指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたる持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

給食委員会が考えたメニューウィーク

2月6日～10日は、給食委員会が考えたメニューウィークです。前期にも行いましたが、後期も1週間分の献立作成を行いました。それぞれテーマを決め、使う食材や味付けも工夫しています。お手紙や放送の原稿も給食委員会の児童が作り、当日は少しだけ給食作りのお手伝いもする予定です。楽しみにしていてください！

グループごとのテーマ

- 6日 5年1組:「体があたたかくなり、冬も元気に過ごせる料理」
- 7日 6年1組:「栄養バランスを考えた和食」
- 8日 5年2組:「野菜が苦手な子どもでも食べられる料理」
- 9日 6年2組:「心温まる料理」
- 10日 6年3組:「季節を感じられ、体が温まる給食」



★2月の給食費引き落とし日★

引き落とし日は 8日(水)、再引き落とし日は 20日(月) です。

今年度最後の引き落としです。

- ◆未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。
- ◆5・6年生は、11月の笑顔プロジェクトによる返金1回分を差し引いた額を引き落とします。
- ◆5年2組は、12月の学級団鎖による返金1回分を差し引いた額を引き落とします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
1月の主な食材料の産地	米	新潟県	玉ねぎ	北海道	にら	茨城県	ピーマン	高知県
	豚肉	群馬県	にんじん	千葉県	ほうれん草	西東京市・東京都・群馬県	れんこん	茨城県
	鶏肉	岩手県	じゃがいも	北海道・鹿児島県・長崎県	小松菜	西東京市	里芋	新潟県
	たこ	北海道	大根	西東京市	白菜	西東京市	かぶ	石川県
	はたはた	秋田県	キャベツ	西東京市・愛知県	長ねぎ	西東京市・茨城県・栃木県	パセリ	千葉県
	しらす干し	高知県	しょうが	高知県	ごぼう	青森県	かんぺい	愛媛県
	さけ	宮城県	にんにく	青森県	ゆず	高知県	ぽんかん	愛媛県
	くら	山口県	きゅうり	高知県	もやし	栃木県	みかん	和歌山県