



2月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年1月30日

寒さの厳しい日が続く今日この頃ですが、節分の翌日は立春です。立春を過ぎれば暦の上では暖かい春の到来ですね。寒さに強い栄養素【たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC】をたっぷりとり、運動と睡眠を確保し、【手洗い・うがい】をしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標: マナーを考へて食事をしよう



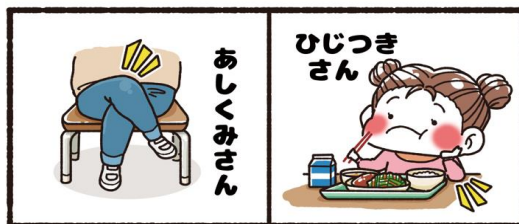
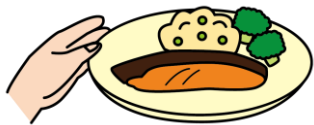
食事中的「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあってたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



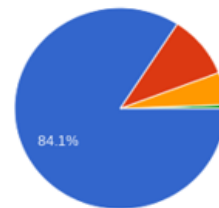
節分と行事食

イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤギの枝に差して玄関に飾り、回廊に掛けます。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ大豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中に入った砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

望ましい生活習慣をつけましょう

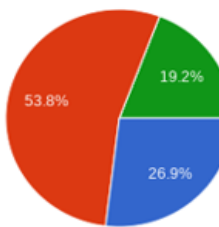
6月に続き、12月にもタブレットで生活習慣のアンケートをしました。内容は、朝食摂取状況、起床時間、就寝時間、運動習慣、スクリーンタイム(ゲームなどのディスプレイ使用時間)などについてです。その中で、朝食についての結果をお知らせします。このほかの結果については、谷戸第二小学校ホームページをご覧ください。

朝ごはんは食べていますか



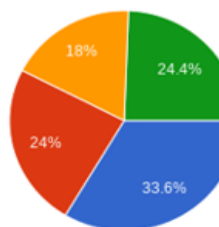
毎日食べている 84.1%
食べることが多い 10.1%
食べないことが多い 5.2%
食べない 0.6%

食べない理由は何ですか



食欲がない 53.8%
時間がない 26.9%
用意されていない 0.01%
その他の理由 19.2%

どんなものを食べていますか



主食のみ(パン、ごはん、コーンフレーク) 33.6%
主食+のみもの(スープをふくむ) 24.0%
主食+のみもの+おかず 18.0%
主食+のみもの+おかず+だもの 24.4%



給食委員会 が考えた献立が給食に登場!

後期給食委員会の活動で2月の献立を考えました。それぞれのグループで「冬」をテーマにして、旬の食材を取り入れ、料理を考え、調理方法や味付けを工夫しました。

【各学級の給食委員が考えた献立紹介】

- ★1日(木) 5年1組: 元気で肉を食べて外で元気に遊びましょう!
- ★2日(金) 5年2組: 「節分の献立」です。サラダには鬼のかまぼこ、ハンバーグには大豆といわしがいます。食べて心の鬼を追い払いましょ。
- ★5日(月) 5年3組: 「おっ、あっ、うまい!」と言わせる和風パスタや玉ねぎスープ、サラダの本当の名前は「まじろまい」の「まじサラダ」です。
- ★6日(火) 6年1組: チーズとろとろ! えびはプリップリッ! 元気も100%!
- ★7日(水) 6年2組: 鯖は旬の魚でおいしいです。栄養たくさん温まる献立を考えました。

生産者応援! 北海道ホタテ貝柱

北海道の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けています。そこで、国からの補助を受けた補助事業者が、学校給食にホタテガイを無償で提供する事業を行っています。本校では、この取組に賛同し、1月に続き、2月も無償で提供していただくこととなりましたので、2/22(木)に「北海道まで天丼」を提供する予定です。楽しみにしてください。

1月の主な食材料の産地	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・茨城県・宮城県	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	西東京市・千葉県	ほうれん草	西東京市・千葉県	れんこん	茨城県
	鶏肉	岩手県	じゃがいも	北海道	小松菜	西東京市	里芋	愛媛県
	鯛	長崎県	大根	西東京市	白菜	西東京市	かぶ	石川県
	はまち	愛媛県	キャベツ	愛知県	長ねぎ	西東京市・茨城県	いちご	栃木県
	鮭	宮城県	しょうが	高知県	ごぼう	熊本県	りんご	青森県
	ちりめんじゃこ	兵庫県	にんにく	青森県	ゆず	高知県	ぼんかん	愛媛県
	まいたけ	新潟県	きゅうり	茨城県	もやし	栃木県	あまくさ	愛媛県