



# 2月 給食だより



平成28年 1月 29日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 素子  
 栄養士 初瀬 早紀

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。さて、みなさんのご家庭では、家族団らんの時間はありますか？最近、お子さんの塾通いなどもあり、家族みんなで食卓を囲むことも少なくなっているようです。週に1度でもいいので、家族団らんの時間を作ってその日の出来事などを話しながら楽しく会食してみませんか。

## 2月の献立から

### 2月3日 節分献立

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。そこでこの日の給食はきなこ豆と、匂いで鬼を追い払うと言われるいわしから、いわしの味噌煮、恵方を向いて食べると良いとされる恵方巻きから、恵方手巻き寿司を出すことにしました。

- ・恵方手巻き寿司
- ・いわしの味噌煮
- ・きなこ豆



### 2月15日 6年1組 おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立

12月の和食の授業の際に子供達に考えてもらった献立です。

### 2月18日 6年2組 おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立

12月の和食の授業の際に子供達に考えてもらった献立です。

### 2月22日 おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

2月のおたんじょうび給食は2月22日です。楽しみにしててください。

### 2月25日 お別れ会会食

2月25日はお別れ会会食です。縦割り班で給食を食べます。仲良く食べましょう。

## 1月に使用した主な食材の産地

○人参	千葉県	○ねぎ	千葉県	○大根	千葉県
○ゆず	徳島県	○かぶ	千葉県	○小松菜	埼玉県
○白菜	茨城県	○みつば	静岡県	○にんにく	青森県
○生姜	高知県	○もやし	栃木県	○玉ねぎ	北海道
○竹の子	愛媛県	○青梗菜	茨城県	○ニラ	茨城県
○ぼんかん	愛媛県	○しめじ	長野県	○キャベツ	愛知県
○ごぼう	青森県	○里芋	埼玉県	○きゅうり	群馬県
○じゃが芋	長崎県	○えのき	長野県	○いよかん	和歌山県
○ブロッコリー	愛知県	○さつま芋	千葉県		

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。

## 赤・黄・緑 りょうのバランスを知ろう！

1月、3年生に食べ物の量のバランスについての授業をしました。食べ物は、食べ物のもつ働きによって、赤（体をつくる働き）、黄（エネルギーのもとになる働き）、緑（体の調子を整える働き）の3つのグループに分けることが出来、それぞれ体に必要な量があります。今回は前日に食べた給食を赤・黄・緑のグループに分けてもらったあと、それぞれのグループがお弁当箱のどこの量になるのかを予想してもらいました。

黄は赤の3倍

赤を基準（1）として

1赤

3黄

2緑

緑は赤の2倍

赤：体をつくる働き

（肉・魚・卵・牛乳・豆・海藻）

黄：エネルギーのもとになる働き

（ご飯・パン・麺・砂糖・油）

緑：体の調子を整える働き

（野菜・きのこ・果物）

2年生で習ったことの復習から始めましたが、みんなよく覚えている様子でした。様々なパターンのお弁当箱の予想が出たり、たくさんの感想や目標を聞くことが出来たりして、嬉しく思いました。

## ○今日の学習でわかったこと、これからの目標

授業を終えて、子供たちから。

いつも肉と野菜と米が同じくらいのりょうだったから今日から教えてもらったりしてごはんを食べた

もくひょう

バランスを気をつけてごはんを食べる

素敵な、目標がたくさんありました。ぜひ、量のバランスも考えて食べてほしいと思います。

おかわりのときごはんしかおかわりしてなかったけれど、これからはごはんだけじゃなくてちがう食べ物をおかわりする。

これからはごはんやさいおかずの量をバランスよく食べる。今日は赤・黄・緑の食べ方の量がわかってよかった。