

# 2月 給食だより

令和6年度2月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。2月の給食目標は「マナーを守って楽しく食事をしよう」です。相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるためにも、食事のマナーを身につけましょう。

## ◇◇◇ 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、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」は感謝の気持ちをあらわしています。

### 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。

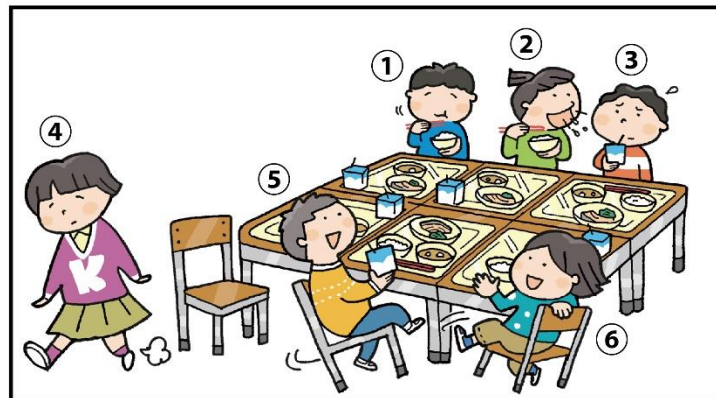
### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え**
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。
  - ④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなり、⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

## 〇・〇・〇 2月25日～28日 みそしる週間 〇・〇・〇

みなさんのご家庭では、どのようなみそを使っていますか？

みそは麴の原料によって「米」「麦」「豆」に、出来上がった時の色によって「赤」「白」、味によって「甘」「辛」、産地によって「江戸」「信州」「八丁」「西京」などに分類されます。給食では4日間にわたって、4種類のみそを使ったみそ汁を提供する予定です。見た目や味の違いを感じてみてください。



<b>まめ 豆みそ</b> <原料> 大豆・塩 <地域> 中京地方 色濃い、コクが強い	<b>むぎ 麦みそ</b> <原料> 小麦・大豆・塩 <地域> 九州・四国・中国地方など 甘み・香りが強い	<b>しろ 白みそ</b> <原料> 米・小麦・大豆・塩 <地域> 近畿地方など 色が白い、甘い	<b>ねりま 練馬みそ(米みそ)</b> <原料> 米・小麦・大豆・塩 <地域> 練馬区『靴屋三郎右衛門』 麴から手作り
--	--	---	---

## ～2月の行事給食～

3日(月) 節分 …「いわしのかば焼き丼」「節分サラダ」

鬼は、イワシの臭いと、ひいらぎのトゲが苦手とされています。また、豆を投げて鬼を追い払うことも有名です。イワシと大豆を使ったメニューを提供する予定です。

14日(金) 世界の料理 ～イタリア～

「アマトリチャーナ」は、イタリアを代表するトマトソースのパスタです。イタリアのアマトリーチェという町が発祥とされ、名前の由来になったようです。

## 給食委員会 「食缶空っぽ週間」を行いました。

食缶に入っている料理を盛りきることで、本来とるべき栄養が満たされるが、上手に配膳できないことが多いことに着目し、給食委員会で「食缶空っぽ週間」を企画しました。この取り組みでは、給食の残菜を減らすことを目的とはせず、給食を上手に盛りつけて、一人ひとりが必要な栄養を満たせるようにすることを目標に行いました。

結果として、給食を上手に配膳して盛りきることが増え、全校の残菜率が減りました。子供たちの主体的な活動によって生まれた嬉しい成果です。