

# 2月給食だよ!

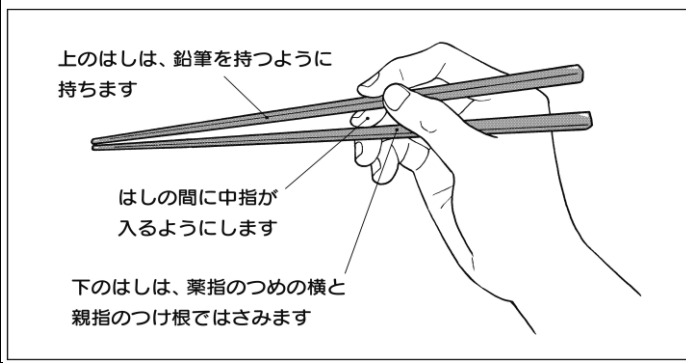
令和6年1月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



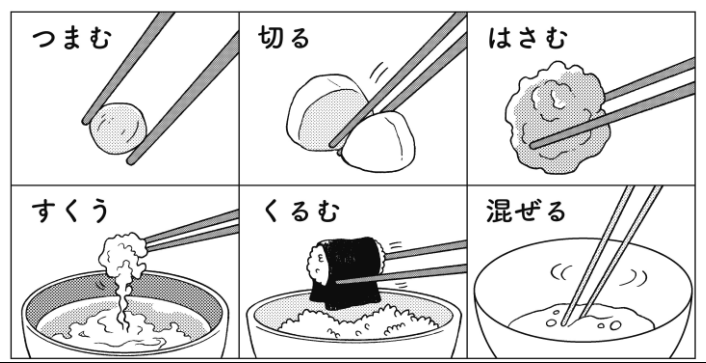
2月3日は節分です。節分を過ぎると歴の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。教室で、暖房をつけて暖かくしていると空気が乾燥します。こまめな換気と水分補給が大切です。風邪をひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い、うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身に付けておきましょう。

## はしの正しい持ち方

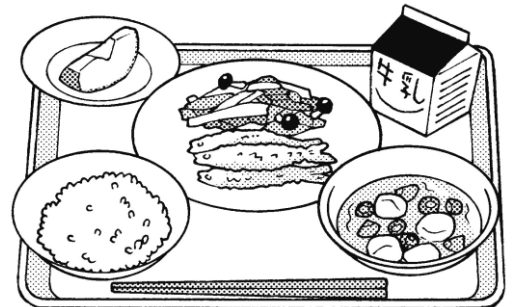


## はしの役割



## 栄養のバランスの良い給食

給食は、成長期のみなさんを支えています。1日に必要なエネルギーや栄養素量の3分の1以上がとれるように計算されて、つくられています。特に、家庭の食事で不足しがちなカルシウムは必要な量の50%もとることができます。また、給食の献立表を見てみると、その日の給食の食材が、3つのグループ(6つの基礎食品群)に分類され多くの種類の食品が使われていることがわかります。給食は、おいしいだけでなく、みなさんの成長や健康のために栄養バランスの良い献立で、調理員さんが衛生面や安全面に気を付けてつくっています。



## 本当かな? その情報



SNSなどで誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。

## 今月の献立

- ☆2日(金) 1日早いですが節分献立です。節分は「1年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。「給食ではいわしのつみれ汁」を提供します。鬼はいわしの独特なおいを嫌うと言われていました。邪気を払い、たくさん給食を食べて健康に過ごしましょう。
- ☆15日(木) 台湾の屋台料理の定番「ルーロー飯」です。甘辛いたれで煮込んだ豚バラ肉をご飯にかけます。八角のスパイスが香る異国情緒あふれる味が特徴です。

