

# 給食だより 2月号

令和6年2月14日  
座間市立東原小学校  
校長 栗林 祥子  
発行者 桐生真理子



## 風邪に負けない強い体をつくりましょう!

2月4日の立春が過ぎ、暦の上では春が始まりましたが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくなって来るのはもう少し先かもしれませんね。

気温が低く、空気が乾燥していると、風邪のウイルスが増えやすいです。室内の換気をする、こまめに水分補給をしてのどを乾燥させないようにするなど、風邪のウイルスが苦手な環境を作りましょう!



### 生活習慣チェック

あてはまるほうに(丸)をつけてみましょう!

<p>食事を朝・昼・夕の3食とっている。</p> <p>(○・×)</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べている。</p> <p>(○・×)</p>	<p>好き嫌いをしないで食べている。</p> <p>(○・×)</p>
<p>糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎないように気をつけている。</p> <p>(○・×)</p>	<p>十分に睡眠をとっている。</p> <p>(○・×)</p>	<p>身体を動かして遊んだり運動したりしている。</p> <p>(○・×)</p>

いくつ〇がつかましたか? 〇の数が多い人ほど、健康的な生活を送ることができています。×の習慣は、〇になるように、日々の生活を見直してみましょう!

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか? 「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因でおこる病気です。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今のうちから健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。



## 2月の食育クイズ

独特の香りがする野菜。シャキッとした食感なのでそのまま食べたり、香りをいかしてスープと一緒に煮込んだりします。さてそれはどの野菜?

- ① きゅうり
- ② こまつな
- ③ セロリ



セロリの独特な香りがする野菜は、シャキッとした食感で、そのまま食べたり、スープと一緒に煮込んだりします。

給食にもよく出てくる冬が旬のごぼう。私たちが普段食べているのは、ごぼうのどの部分?

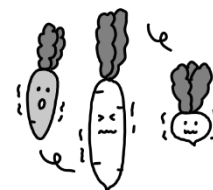
- ① くき
- ② 根
- ③ 葉



冬が旬のごぼうは、私たちが普段食べているのは、ごぼうの根の部分です。

春の七草の中では「すずしろ」という名前。冬の寒さで甘みがぐっと増す野菜はどれ?

- ① にんじん
- ② だいこん
- ③ かぶ



冬の寒さで甘みがぐっと増す野菜は、にんじんです。

何でも食べる雑食の魚です。このことから「たらふく食べる」という言葉ができた魚は何?

- ① たら
- ② ふぐ
- ③ ぶり



何でも食べる雑食の魚は、たらです。

### 給食のレシピ紹介 ~春雨サラダ~ 給食の大人気「野菜メニュー」をお家でもつくってみよう!

2月14日(水)  
の給食で提供

- \*材料 4~5人分\***
- ・はるさめ 20g程度 (1袋に何g入っているか確認してみよう)
  - ・ツナ 30g (1缶70gなら1/2程度)
  - ・キャベツ 150g (外側なら2~3枚程度)
  - ・きゅうり 30g (1/3本程度)
  - ・にんじん 30g (1/5本程度)
- \*調味料\***
- ★酢…15g(大さじ1)
  - ★しょうゆ…24g(大さじ1と1/3程度)
  - ★砂糖…13g(大さじ1と1/2程度)
  - ★ごまあぶら…12g(大さじ1)
  - ごま…お好みで最後に適量ふりかける

- \*つくりかた\***
- ①キャベツは太めの千切り、きゅうりとにんじんは細めのせん切りにする。
  - ②春雨はたっぷりのお湯で茹でて冷水で冷まし、5センチくらいに切る。(このタイミングで、千切りにしたにんじんと一緒に茹でられると良い)
  - ③ザルに調味料★を入れてよく混ぜてドレッシングをつくる。
  - ④野菜、はるさめ、ツナを③の調味料で和えて完成♪(お好みでごまをふる)

# 知っていますか?? ★大豆のパワー★

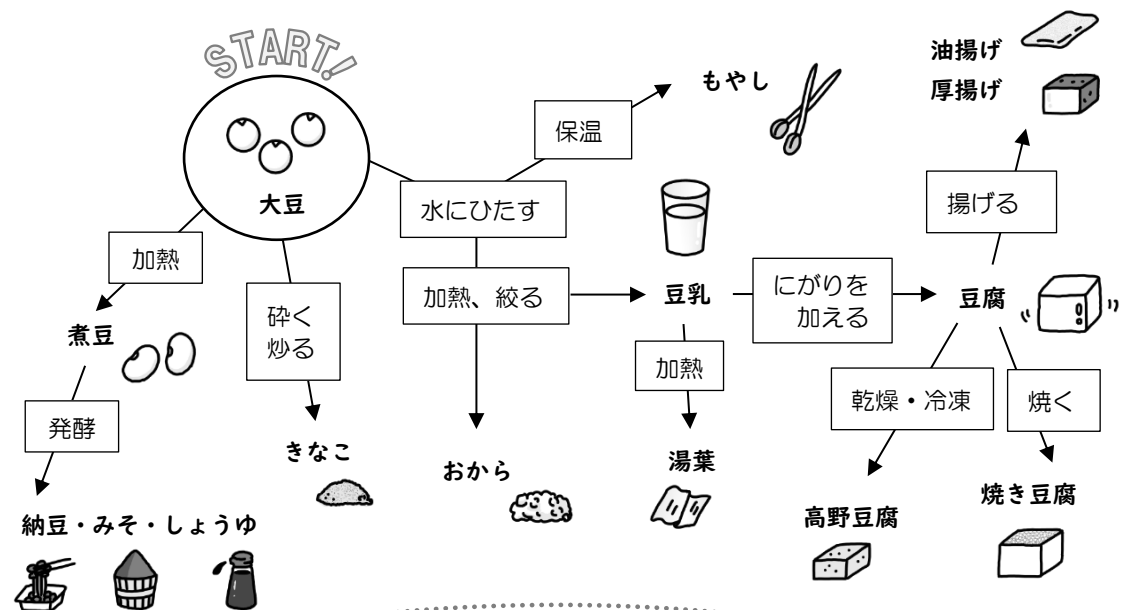
節分におうちで豆まきはしましたか?

豆まきに使われた豆は、大豆。「畑の肉」と言われるほど、

みなさんの筋肉や皮膚を作るたんぱく質が豊富です。また、脂質や食物繊維、ビタミン類など他の栄養素も多くふくむため、バランスのとれた食材です。

実はこの大豆、いろいろな食べ物に変化することを知っていますか?

和食には欠かすことのできない大豆の変化を見ましょう!



## 大豆について考えてみよう!

Q1. 日本だけではなく海外でもたくさん作られています。

さて何に使われているでしょう?

Q2. 皆さんの住んでいる座間でも作られています。

収穫はいつ頃になるでしょう?

節分が終わって一安心していたのに、  
こんどは豆のお話かあ…頭が痛いよお  
でもお話しただけなら、怖くないおに?!

※海外では食べるのとは全く、大豆からスライスされる油を車の燃料にしたり、牛などの家畜のえさにするところが多いです。A2. 収穫は秋の10月1日です。座間では毎年11月上旬頃に収穫したものを11月中旬に搾り、学校まで届けられます。

# 1年間の食育授業のふりかえり

本校では、学校栄養士が1年に1回各クラスに入り担任と協力しながら食育授業を行っています。今年度の授業が終わりましたので、内容についての紹介をします。

## 1年生(1.2月実施)

～野菜を知ろう～  
野菜の手触りだけで、野菜の名前あてゲームを楽しく行い、野菜の働きについても学習しました。

## 2年生(11.12月実施)

～食べ物の3つの働き～  
食べ物には大きく3つの働き(黄・赤・緑)があることを学び、好きなものを増やしてみようね!というお話しました。

## 3年生(9月実施)

～朝ごはん～  
黄・赤・緑の3色そろった朝ごはんを食べることの大切さについて学習しました。

## 4年生(10月実施)

～主食・主菜・副菜について～  
3つの食べ物の働きを復習したうえで、1食に主食・主菜・副菜がそろっていると栄養バランスが良くなることを学習しました。

## 5年生(11月実施)

～五大栄養素とその働き～  
五大栄養素を学んだうえで、食べ物が体の中でどのような働きをするのかを学習しました。

## 6年生(11月実施)

～献立を立てるときのポイント～  
バランスの良い食事のポイントを学んだ上で、3学期の給食で提供する献立作成に挑戦してみました。

来年はどれを学習するかな?

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。