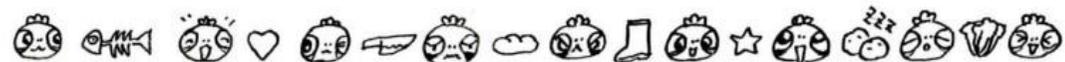


給食だより 2月号

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。暖かくなってく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>

いくつ〇がつかえましたか？ 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！

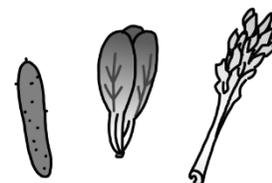
「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因でおこる病気です。**大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今のうちから健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。**



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？

- きゅうり
- こまつな
- セロリ



セロリは独特の香りがする野菜で、シャキッとした食感があります。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？

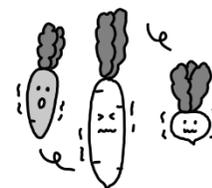
- くき
- 根
- 葉



ごぼうは冬が旬の野菜で、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？

- にんじん
- だいこん
- かぶ



かぶは冬の寒さで甘みがぐっと増す野菜です。

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？

- たら
- ふぐ
- ぶり



たらは雑食の魚で、何でも食べます。このことから「たらふく食べる」という言葉ができました。

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

多めに作って翌日朝ご飯に
プラスしても◎

つくいかた

- 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)

