

家庭数

# しょくいく 食育だより

2月号



2月の給食目標  
自分の体にあった  
食事の量を知ろう

令和5年1月31日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。給食室でも、できるだけ温かいまま給食を教室に届らせるよう、出来上がりのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理を行っています。温かい給食を食べて、元気に学校生活を送れるとよいと思います。

## 2月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
22日(水)	茶めし 牛乳 おでん 煮びたし	<u>茶めし(自校炊飯)</u> 牛乳 おでん 煮びたし	茶めしを給食室で炊きます。(自校炊飯)

### ★6年生対象「分散型バイキング給食」

2月15日・16日・17日に実施します。献立内容は別紙「お知らせ」(2月上旬配布予定)でご確認ください。

### 【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

#### ★22日(水)

茶めし:精白米80、しょうゆ 1.8、みりん 2、酒 2、塩 0.2

今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・さといも



## 給食週間の取組報告 食育の取組

### ★1月24日給食集会

今年度のテーマ「食べ物の栄養を知って、残さず食べよう」



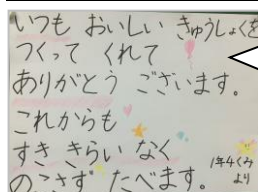
劇ではバランスイナちゃんから、食べ物の働きやバランスよく食べることの大切さを伝えました。

### ★冬の食べ物ビンゴ



冬の食べ物を探しながら、給食を食べることにつながりました。参加賞の「冬の食べ物レシピ集」を参考に、家でも温かい料理を食べてほしいです。

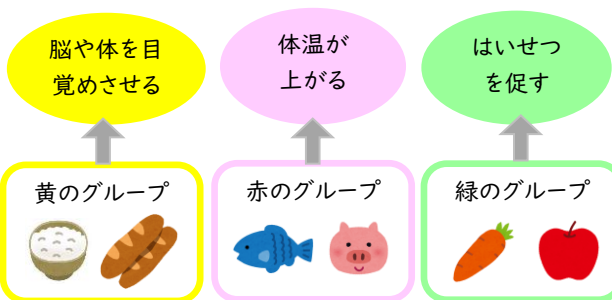
### ★メッセージカードの作成



クラスごとに感謝のメッセージを考えて、調理員さんに届けました。カードを渡す時は、言葉でも感謝を伝えることができました。

### ★3年生 学級活動【1月～2月】

「朝から元気になるための、朝ごはんを考えよう」  
健康チェックアンケートを行い、朝ごはんの内容をよりよくする方法を考え、めあてを決めました。



朝ごはんを黄・赤・緑のグループをそろえると、体が目覚め体によいことがたくさんあります。

また、早寝、早起き、運動なども合わせて行うことで、朝ごはんをおいしく食べられて、規則正しい生活リズムが身につきます。

自分で決めためあてを、これからも実践して、健康な生活を送ってほしいと思います。