

スクールランチ 2月



2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

6年生が献立を考えました！



2月、3月の給食には、市内の小学校6年生が考えた献立が登場します。

6年生は家庭科の授業で1食分の献立を考える学習をしました。献立作りでは①いつ誰が食べる、②栄養バランス、③料理の組み合わせ、④旬・地元食材、⑤彩り 等をポイントとして、学習しました。6年生一人一人が学習した内容を活用して、おすすめポイントのある献立を考えました。



どんな献立になるか楽しみにしてください。

日にち	学校名	6年生からのおすすめポイント・工夫したポイント
2月 13日(木)	白羽小	テーマ：新学年を元気に給食 野菜をたくさん取り入れて、バランス良いメニューになるよう意識しました。
19日(水)	御前崎小	テーマ：みんなでおいしく温まろう！元気100%になれる給食 2月の寒い時期、野菜がたっぷりな温まるスープにしたことが、一番のアピールポイントです。その他にも、おいしく栄養たっぷりの献立にしました。
25日(火)	浜岡東小	テーマ：マシツ(おいしい)韓国給食 今流行っている韓国料理にしました。彩りが良い献立にしました。
3月	浜岡北小	テーマ：インフルエンザ予防給食 2月・3月はインフルエンザが流行しやすい季節なので、緑黄色野菜・肉・卵・乳製品をバランス良く取り入れました。
3月	第一小	テーマ：地産地消で美味しく楽しく給食 御前崎市の特産品をたくさん使うことで、地産地消で美味しく楽しく給食を食べてほしいという思いを込めました。また、栄養のバランスが整っていて、2～3月の旬の食材を使うことによって、より季節が感じられます。

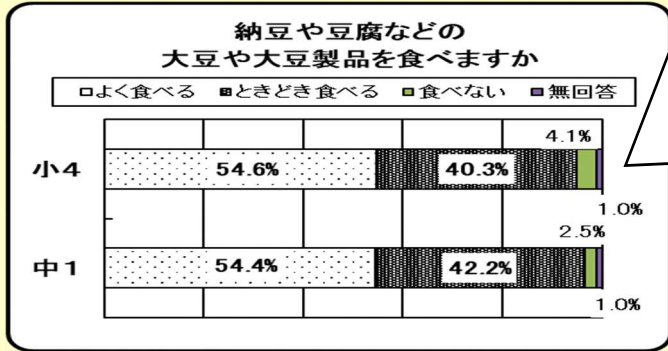
今回給食に取り入れた献立以外にもよいおすすめポイントや工夫したポイントのある献立が多くありました。ぜひ家庭でも子どもたちの感想を聞いてみてください。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

小笠の食生活を考えよう

2月「毎日食べたい大豆・大豆製品」



小笠地区学校保健会令和6年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 2604 名回答)

大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。またカルシウムや鉄分など成長期に欠かせない栄養素も含んでいます。さらに大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

毎日の食事に1つでも取り入れられるといいですね。

【姿をかえる大豆】

大豆は、加工されてさまざまな食品へと姿を変えています。

