

# 食育だより



令和5年(令和4年度)  
2月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春ですがまだまだ寒さが続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように無病息災の願いを込めて節分の豆まきで災いを追い払きましょう。



## 6年生家庭科コラボ給食

家庭科「こんだてを工夫して」の授業で一人ひとりが栄養バランスの良い献立を考えました。その中から各クラス1名ずつ1日分を給食で作ります。6年生が全校の皆さんにおいしく食べてもらいたいとの願いが込められています。

☆ 6年1組献立 ☆

☆ 6年2組献立 ☆

給食のテーマ：和食を改めて感じよう

- ・ご飯 (左下)
- ・海苔の佃煮 (ご飯の上)
- ・野菜卵焼き (真ん中)
- ・味噌汁 (右下)
- ・牛乳 (右上)

このメニューにした理由は、和食は世界無形遺産に登録されているが、日本人から離れていっている気がするので給食にして改めて和食を感じてもらおうと思ったからです。栄養の面も卵焼きに野菜を入れてみたり、全て合わせて五大栄養素をまんべんなく採れるように味噌汁の具材などを考えました。

<p><b>私の提案する献立</b></p> <p>アエック車庫 ・アレルギー・栄養バランス ・彩り ・調理時間 ・調理器具 ・野菜の少ないもの ・多様なメニュー</p>	<p><b>主食</b> そぼろ丼</p> <p>・米 (炭水化物) ・とろろ (炭水化物) ・ありん (炭水化物) ・しょうゆ (タンパク質) ・かつお (タンパク質) ・たまご (タンパク質) ・油 (脂質)</p>	<p><b>汁物</b> さつまい</p> <p>・トリエイム (炭水化物) ・あねね肉 (タンパク質) ・味噌 (糖質) ・だし (旨味) ・にんじん (ビタミン) ・ごぼう (ビタミン) ・もやし (ビタミン)</p>
<p><b>主菜</b> 西京焼き</p> <p>・ありん (炭水化物) ・砂糖 (炭水化物) ・魚 (たんぱく質) ・西京味噌 (タンパク質) ・塩 (無機質)</p>	<p><b>副菜</b></p>	<p><b>その他</b> パイナップル</p> <p>パイナップル</p>

**ふり返り**

一つの献立を考えるのがこんなに難しいとは思っていませんでした。それを毎日分考えている栄養士さんはすごいなと思いました。また、他の友達の献立を見てみると自分の献立とは全然違った献立だったので、色々なものがあるなと思いました。

《栄養士より》  
パイナップルをデコポンに代えました

二日分の献立のほかに6年生が考えた献立を取り入れています。考えた献立が入っているでしょうか？



2月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です。「よくかんで食べる」とどんなよいことがあるのでしょうか。



**口腔機能をアップ!**

口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。

**か噛みんぐ30**

ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ!

**心を豊かにする!**

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。

**運動機能をアップ!**

強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。

**危険を察知!**

異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

**体を健康にする!**

だ液がよく出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。

◇ 保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。引き続き感染症対策を踏まえた給食になっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

なお、2月分の給食費の引き落とし日は2月15日(水)を予定しております。今年度最後の引き落としになります。

1・2年 - 4,100円      3・4年 - 4,500円      \*5年 - 4,670円      6年 - 4,950円

\*5年3月実施予定社会科見学分減額対応、6年は遠足のため返金はありません。

よろしく願いいたします。