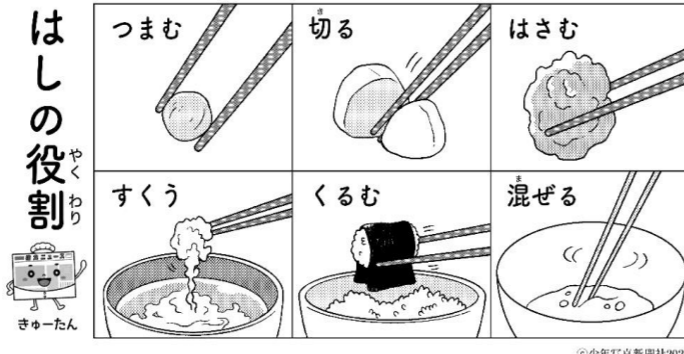
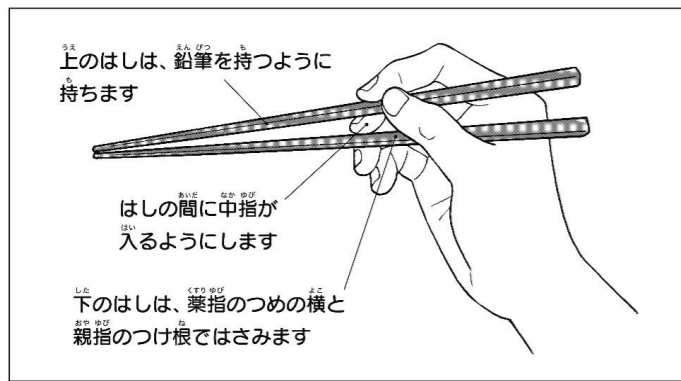


2月 給食たより

令和6年1月31日(水)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、食べるしぐさも美しくなり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方をできているか確認しましょう。

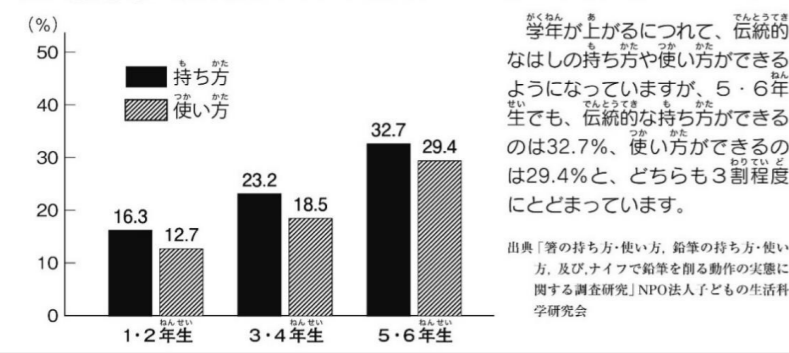
はしの正しい持ち方



©少年写真新聞社2024

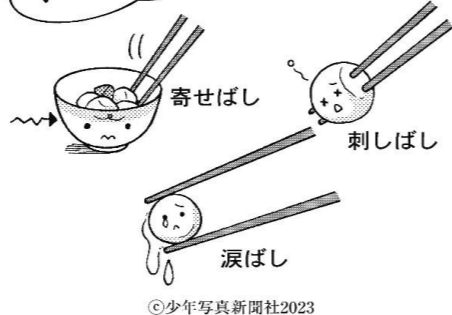
©少年写真新聞社2024

Data で見える食育 ▶▶▶ 伝統的なはしの持ち方・使い方ができますか



©少年写真新聞社2023

やめよう! きらいばし



©少年写真新聞社2023

本当かな? その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



©少年写真新聞社2024

びちく みなお 備蓄を見直そう



災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいと言われています。

災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。炭水化物をエネルギーに変えるために、疲労回復効果のあるビタミンB1が使われるため、炭水化物ばかりの食生活は疲れがたまりやすくなります。

備蓄食品も栄養バランスを考えて、肉や魚の缶詰や日持ちのしやすい野菜を多めに買っておくようにしましょう。

6年生リクエストメニュー

卒業を間近に控えた6年生に、今までに給食で提供した献立の中で食べたいメニューのリクエストをとりました。

特に人気だったメニューは、揚げパン、パリパリサラダ、からあげ、ラーメンでした。2・3月の献立に取り入れていく予定です。楽しみにしてください。

献立表

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

2月の目標 寒さに負けない体をつくる食事をしましょう。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	木	麻婆豆腐丼 牛乳 スーミータン(中華風コーンスープ) マスカットゼリー	エネルギー 648 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	16	金	血の池ラーメン 牛乳 海藻サラダ チーズボール	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g
2	金	いわしの天丼 牛乳 けんちん汁 のり塩ビーンズ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	19	月	チキンカツ丼 牛乳 こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
5	月	ごまわかめごはん 魚のんにく味噌焼き 昆布サラダ 鶏たんご汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g	20	火	玄米ごまごはん 牛乳 鮭の南蛮漬 キムチ入り肉じゃが煮	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
6	火	味噌煮込みうどん 牛乳 ささみののり巻チーズ春巻き 果物	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	21	水	セレクト揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ポテトサラダカレー風味	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
7	水	ショートニングパン 牛乳 タンドリーチキン ポイルキャベツ ミルクスープ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	22	木	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃがいものハニーサラダ 果物	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
8	木	焼き肉丼 牛乳 わかめスープ りんごゼリー	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	26	月	ソース焼きそば 牛乳 卵入りトックスープ 野菜チップス	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g
9	金	こぎつねごはん 牛乳 韓国風卵焼き 芋だんごの味噌汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	27	火	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ オレンジゼリー	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g
13	火	バターチキンカレーライス 発酵乳 グリーンサラダ 果物	エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	28	水	メープルフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g
14	水	チョコクリームサンド 牛乳 ホワイトシチュー コールスローサラダ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	29	木	ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き 五目きんぴら かきたま汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
15	木	昆布ごはん 牛乳 ししやものごま焼き きりたんぼ汁 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g	<p>初午ってなんの日?</p> <p>初午は、干支を日に当てはめた暦で2月最初の午の日のことです。奈良時代、初午の日に穀物の神様が稲荷山(京都府)に舞降りたことから、初午の日には、豊作祈願のために稲荷大神の使いであるキツネの好物の油揚げをお供えするようになりました。今年の初午の日は、2月12日(月)です。</p>			