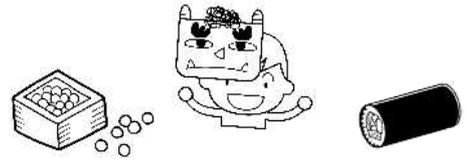


スクールランチ 2月

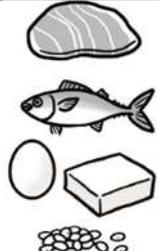


2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

健康を考えた食事をしよう

御前崎市2月の給食目標は「健康を考えた食事をしよう」です。

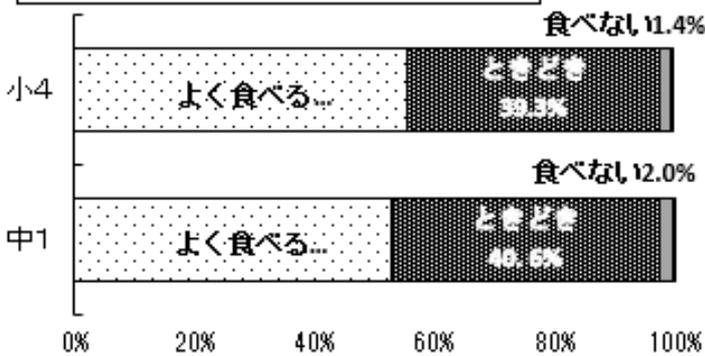
食べ物は、体の中での働きの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。健康なからだをつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

	主にエネルギーになる (黄)		主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)	
主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC
主な働き	エネルギー源になる	エネルギー源になる	筋肉・血液・皮ふなどをつくる	骨や歯をつくるもとになる	成長を助け、抵抗力をつける	傷の回復を早め、抵抗力を高める
多く含む食品	 米、パン、めん類、 いも類など	 油、バター、 マヨネーズなど	 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	 牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	 色の濃い野菜	 色の薄い野菜、 きのこ類、果物など

小笠の食生活を考えよう

2月「大豆製品」について

Q. 大豆や大豆製品を食べますか



小笠地区学校保健会 令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

2月は大豆に関係する行事、「節分」があります。

家庭では豆腐や納豆、油揚げなど大豆の加工品がよく食べられるのではないのでしょうか。

大豆は「畑の肉」と言われるように、たんぱく質が多く含まれています。ご飯と一緒に、毎日の食卓に取り入れてみましょう。



◎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
8日(火)	浜岡北小	テーマ：季節のものを食べよう！体ほかほか 給食 主食で炭水化物、主菜でたんぱく質、副菜で風邪予防のビタミンがとれます。旬の野菜がはいったみそ汁は、体に良い食べ物です。
10日(木)	白羽小	テーマ：みんなが好きな おいしい 給食 「カレー」と「かぼちゃチップス」はみんなが大好きなおいしい給食です。おいしい給食で残菜ゼロを目指します！
22日(火)	御前崎小	テーマ：2月22日は「猫の日」給食 2月22日の「ねこの日」に合わせて、魚を多く使った献立を考えました。ポテトサラダで味のバランスを考えました。
24日(木)	浜岡東小	テーマ：地元の食材を味わおう！ 給食 家庭科で学習した5大栄養素がしっかり入るように工夫しました。地元の食材を食べやすく味わえるように考えました。
3月	第一小	テーマ：和と洋のおいしい組み合わせ ～味も見た目も体にもおいしい～ 給食 和食と洋食の組み合わせを意識して考え、みんなの好みと栄養もいように考えました。また、彩りも意識して見た目もおいしくみえるように考えました。

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。

ふじっぴー給食

“ふじっぴー給食”は学校給食における地場産物活用推進と児童生徒の静岡県への愛着を育むことを目的とした静岡県の取組です。

2月18日(木)に「静岡県産の鯖」を使用した、【鯖の香味揚げ】と「静岡県産のレタス」を使用した【レタスとトマトの卵スープ】を給食で提供します。

また、広報「OMAEZAKI」11月号で紹介された【落花生ご飯】も取り入れます。

ふじっぴー給食で御前崎市・静岡県の地場産物を知る機会にしましょう。



朝ごはんを頭を活発にさせよう！

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーを補給し、朝から活発に動かすことができます。

POINT①

バランスのとれた栄養補給で脳も活性化



脳が良く働くためには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく補給することが大切です。

POINT②

よく噛むことで脳にいい刺激



食べ物をよく噛んで食べることで、脳の血行がよくなり、脳の働きを高め、よい刺激を与えます。

