



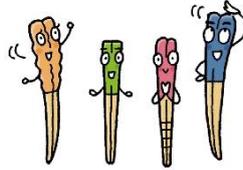
2月2日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。病気にならないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。給食でも、毎日、はしを使いますので、必ず持ってくるようにしましょう。

上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



はしの長さチェック

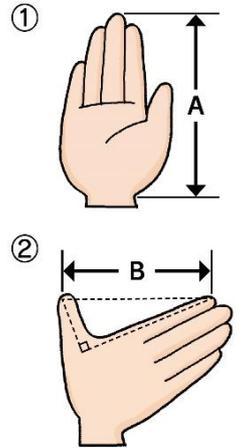


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



豆類は栄養満点!! 腸活にも最適です

豆は、おもち等と共に行事やお祝いごとには欠かせないものです。お正月、節分、ひな祭り、彼岸など大豆や小豆を使った料理を食べる風習があります。

豆類には、エネルギーになる炭水化物や体の血や肉を作るたんぱく質、歯や骨のもとになるカルシウムや鉄分などのミネラル、体の調子をととのえる食物せんいがたくさん含まれています。

今では、豆類は加工された状態で販売されています。煮物だけではなく、カレーやサラダなどに入れると、こくと風味が増しておいしくなります。給食でもさまざまな献立に豆を取り入れています。ぜひ、御家庭でも、豆類を料理に活用してみてください。

大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



◆給食週間の献立◆

1月の献立では、さいたま市の友好都市の料理をメニューに取り入れました。

1月24日(金)

◆カナダの料理
「メープルシロップトースト」
一つずつ給食室で作りました。



1月27日(月)

◆メキシコの料理
「メキシコ風プリン」は手作りです。サラダのかぼちゃは、メキシコ産です。



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

1月の給食週間の取組を紹介します

給食委員会の児童を中心に仲町小の給食週間では、さまざまな取組をしました。児童朝会では、「きちんと食べよう」をテーマにした「劇」をビデオ放送で紹介しました。栄養士や調理員、児童役などをそれぞれが担当し、楽しい寸劇に仕上がっていました。また、「給食ビンゴ」は、自分自身の目標に合わせながら、楽しく食育に取り組めるようにしています。「もう一口食べよう」キャンペーンでは、仲町小の現在の残食から、一口食べることで、大食缶1つ分(13kg)減らすことができることを紹介し、栄養の摂取やSDGsの観点から、学ぶことができました。

給食委員の児童が自分達で企画し、作成した取組は、どれも好評で、寸劇のビデオ放映の際は、笑いも起こっていました。とても有意義な給食週間になり、改めて給食について考える機会になったと思います。

★夏休み宿題

「食に関するポスター」



食育ポスターは、掲示したり、「焼きのり」の包装として掲載しました。