

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 9日(木)	御前崎小	テーマ: みんなが喜ぶ! “肉の日” 給食 2月9日は語呂合わせで、「にくの日」です。みんなが好きな、肉を多く使った献立を考えました。豚汁に野菜を多く入れて、栄養のバランスを考えました!
15日(水)	第一小	テーマ: 旬の特産物を使ったヘルシー 給食 御前崎特産のかつお節を取り入れて、「地産地消」を考えました。旬のぶりやお味噌汁にじゃが芋や野菜を入れているのでヘルシーです!
21日(火)	浜岡北小	テーマ: 免疫力アップ! 冬を元気に乗り越えよう! 給食 給食の中に地域と旬の食材を入れました。食べやすい野菜を選んで、みんなが好きなカレーにしました!
27日(月)	浜岡東小	テーマ: 旬の野菜を使ったおいしい! 給食 ブロッコリーや白菜などの冬野菜を味わえるように考えました。家庭科で学習した5大栄養素や彩りも意識して、見た目もおいしい給食です!
3月	白羽小	テーマ: みんなが喜ぶ、みんなが大好きな 給食 食べる人が喜ぶような、みんなが好きな給食です。おいしい給食で残菜ゼロを目指します!

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。



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

ふじっぴー給食 きゅうしよく
2月22日 にち

静岡県を知る“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。

給食では「静岡県産の鯉」を使用した、【鯉の角煮】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、御前崎市特産の「落花生」を使用した【落花生ご飯】も提供します。

ふじっぴー給食で御前崎市・静岡県の地場産物を知り、味わう機会にしましょう。

ふじっぴー給食 きゅうしよく

検索 けんさく



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。

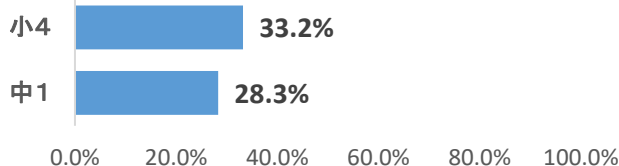
食べ物は、働きの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。健康なからだをつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

	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	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 「Noテレビ-をもうけよう」

食事中、テレビをつけないようにしている。
と答えた保護者の割合



食事中、テレビをつけないようにしている家庭は、全体の1/3程度でした。食事をする時間を大切に、親子で食事のマナーを伝えたり、その日あったことを話したり、家族のコミュニケーションの場として食事の時間を楽しみましょう。

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 保護者 3181名回答)