ごちそうさま 2月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

１年の中で最も寒いのが２月。空気も乾燥していて，風邪などが流行する時期です。手洗い，うがいをしっかり行い，バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けましょう。朝昼晩しっかりと食べて，残りの冬も元気に過ごしましょう。

給食週間がありました！

１月24日～28日は，学校給食週間でした。ひらきたの今年のテーマは『栃木県を知ろう！』です。これを機に，いろいろな地域の料理を調べたり，味わってみたりするのも楽しいと思います。給食週間中はいくつかの取組がありました。

～～ 取組内容しょうかい ～～

①栃木県各地の給食

足利市のソースカツ丼や，鹿沼市のインド煮，栃木市のじゃがいも入り焼きそばなどが給食に登場しました。栃木県各地の給食は楽しんでもらえましたか？

インド煮

じゃがいもいりやきそば

②調理員さんへの感謝の手紙

いつもありがとうございます！

いつもおいしい給食を作ってくださっている調理員さんへ，全児童でかいた手紙を渡しました♪

調理員さんから，給食中にお礼のお話がありました。

③お昼の校内放送

お昼の放送中・・・
保健給食委員会から，献立の説明や，食事のマナーについてお話しました！

④紙しばいの読み聞かせ

食に関する紙しばいの読み聞かせ！
1～4年生は先生たち，5・6年生へは各クラスの委員会の子供たちで行いました。

⑤食育クイズ

ランチルームには食育クイズを掲示！少し難しい問題もありましたが，ほとんどの人が正解でした！すばらしい！

２月３日　節分

節分は，季節の変わり目を意味します。季節の変わり目に「邪気払い」をするために豆まきを行い，新年を幸せに過ごせるようにと願いがこめられています。

≪豆まき≫

豆まきでは，「鬼は外，福は内」と大きな声で唱えながらまきます。まいた豆を年の数または，年の数より1つ多く食べて１年間災いがなく健康に過ごせるようにと願います。

≪イワシ≫

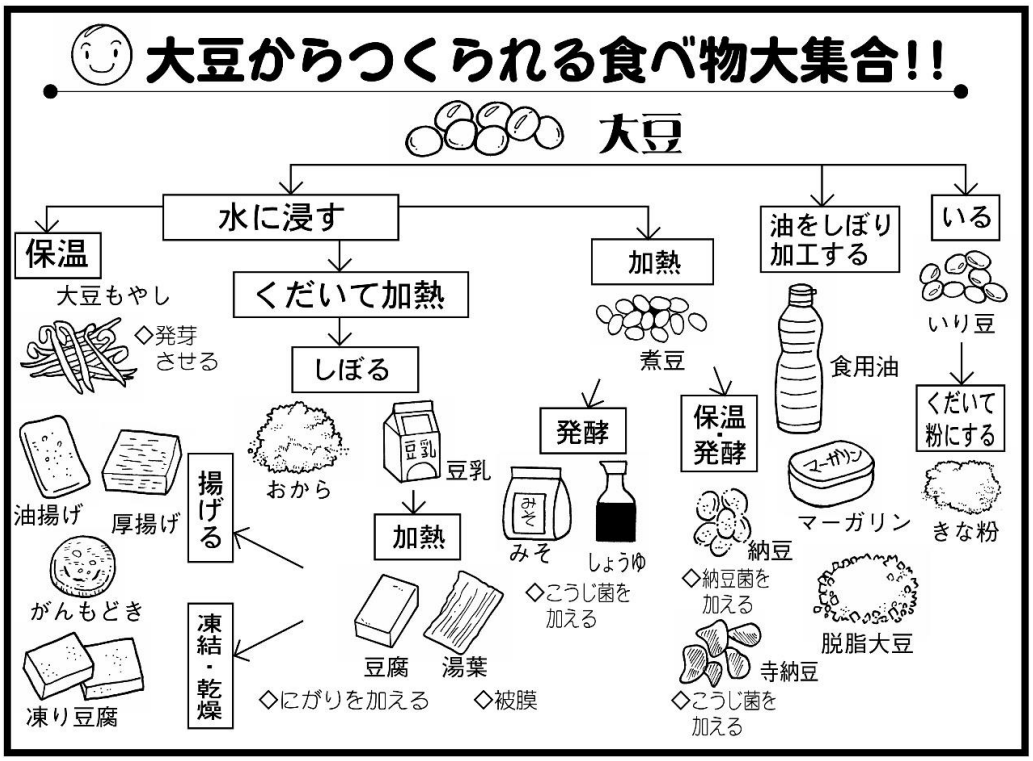
イワシの臭いは鬼が苦手とされており，焼いたイワシの頭をヒイラギの枝に指して玄関に飾るとイワシの臭いとヒイラギのトゲで鬼が近寄らないと言われています。

≪恵方巻≫

節分の日に，その年の恵方を向いて太巻き寿司を食べる習慣は関西地方が始まりです。福を巻き込む，福を切らないということで長い太巻きを食べるようになりました。ちなみに，今年の恵方は北北西！

大豆パワーで元気になろう！

大豆は，『畑の肉』といわれるくらい，たんぱく質が豊富です。この他にも脂質，ビタミン，カルシウム，鉄なども豊富に含まれていて，栄養がギュッとつまった素晴らしい食品です。



大豆はさまざまな食品に変身することができるよ！どんな変身ができるかな？？

大豆に含まれているレシチンには，脳の働きを活発にして集中力や記憶力を高める働きがあります。また，イソフラボンは，骨がスカスカになってしまう骨粗しょう症の予防に効果的です。しっかりと食べて，丈夫な体を作りましょうね。

★今月の給食目標：じょうぶな体をつくろう

★今月の地産地消：きゃべつ，きゅうり，白菜，大根，ねぎ，にんじん，ほうれん草，里いも

◎放射性物質検査に関する報告◎

1月27日に人参の放射性物質検査を行いましたが，放射性物質は検出されませんでした。