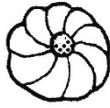
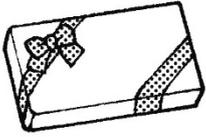




2月の給食だより



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

2月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

給食への感謝をして食べよう



あなたはどんな「しせい」ですか？

みなさんの食事の様子を見ていると、お皿を持たずに顔を食器に近づけ、猫背の状態ですべてを食べている人を見かけます。給食の時間に姿勢について放送をしたり、声をかけたりしていますが、マナー週間にせっかく意識して過ごすことができるようになったのに、また戻ってしまっている人もいます。良い姿勢を保つためには、姿勢筋と呼ばれる10種類もの筋肉が使われています。いつも良い姿勢で過ごす習慣をつけるということは、体を支えるために必要な大きな筋肉を常に使うことになるのです。また、姿勢が悪いと胃が押しつぶされて、うまく食べ物が消化できなかつたり、かむ力が弱くなつたり、押し出す力が弱くなり食べ物のカスがたまってしまつたり、便秘がちになつたり、栄養の吸収が悪くなつたり・・・と、よくないことがたくさん起きてきます。



「圧迫されると、内臓は苦しくて、うまく働かないよ・・・」



『良い姿勢で食事をする』ということは、食事のマナーのためだけでなく、健康のためにも意識していかなければならないことで、子どものうちだけでなく、大人になってからも続けて欲しい、とても大切な習慣なのです。

食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

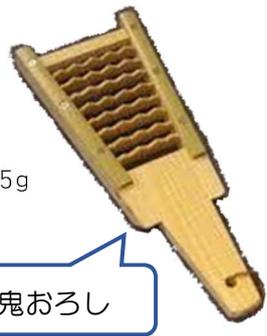
いすに座る時は、深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとお腹の間はグーの手一つ分くらいあけて、ひざは直角に曲がるようにし、足のうら全体が床にしっかりつくようにしましょう。ひじをつかずに、食器を持って食事をするとき良い姿勢になります。

今月の献立紹介【しもつかれ（栃木県の郷土料理）】

しもつかれは、初午の日に食べる栃木県を代表する郷土料理です。苦手な人もいるかもしれませんが、給食のしもつかれはみなさんにも食べやすいように作っているので、おいしかったと言ってくれる人がたくさんいました。

《材料（4人分）》

- さけの切身…40g
- 大根…200g
- にんじん…40g
- 大豆（炒ったもの）…15g
- 油揚げ…15g
- 酒かす…6g
- しょうゆ…5g
- 塩…1g



鬼おろし

《作り方》

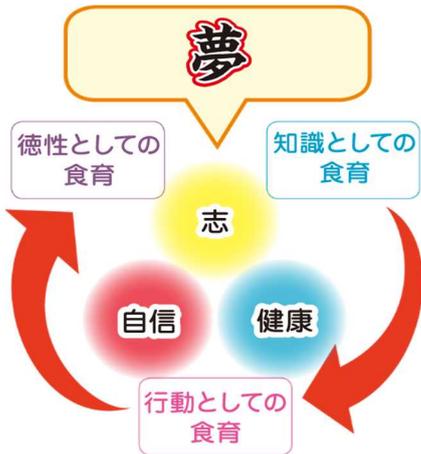
- ①さけは皮つきのまま角切りにして焼くか、さっと湯通しをして酒をふる。
*本来のしもつかれは、塩鮭の頭を使ってじっくり煮込んで作りますが、給食では食べやすいように切身を使います。魚の生臭さを抜くためのひと手間です。
- ②油揚げは短冊切にして油抜きをし、大根とにんじんは鬼おろしというおろし器でおろします。（給食では量が多いので、機械を使って粗みじん切りにしています。）
- ③大根とにんじん、大豆を柔らかくなるまで煮る。
- ④大豆が柔らかくなったら、焼いた鮭を入れ、ほぐしながら煮る。
- ⑤油揚げ、お湯で溶いた酒かすを入れ、調味料で味をととのえる。

本来は塩鮭を使って作るため調味料はあまり使いませんが、しょうゆや塩などを使って好みの味にしてみてください。



「保護者のみなさまへ」 今泉小学校 2月

食育は家庭と地域と学校の連携がカギ!



食育を推進していくためには、まず子どもたちの食生活の状況や生活習慣の課題などを把握する必要があります。そのためには、家庭・地域・学校が協力し合い、情報を共有することが大切です。

子どもたちが学校の中でさまざまな形で「知識」として学んだ食育は、学校や家庭生活の中で応用され、「繰り返し行う」ことによって身に付きます。そして食べ物に対する感謝や他人への思いやり、ひいては地球規模の食糧問題を考えることなど「徳性としての食育」の段階へと進んでいきます。食育を深く追求していくことは適度な身体活動と相まって、子どもたちの健康を育み、自信をつけさせ、志を形成する基礎になっていきます。夢を持ち、夢の実現に向けて努力することによって幸福になり、それが活力ある社会を創ることに繋がります。食育はその礎となる、とても大切なものなのです。

出典：原光彦 (2011)：「子ども達の夢を叶えるための食育」、小児保健研究 70(2):206-209

使用食材の放射性物質検査結果について

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
1月 17日	じゃがいも	北海道	定量下限値未満 (20未満)	定量下限値未満 (25未満)
2月 3日	ねぎ	栃木県	定量下限値未満 (20未満)	定量下限値未満 (25未満)