

2月号
きゅうしょくだより

令和6年 2月
新座市立西堀小学校



もうすぐ「立春」です。暦の上では、春が近づいてきましたが、気温が寒い日が続き風邪等の流行もまだまだ心配です。ちょっとした油断で体調を崩さないように、「うがい・手洗い・栄養バランスの整った食事」を心がけ、元気に過ごしましょう。

新しい学年に上がるまでに自分の食べ方を見直そう!



正しい食べ方マスターへの道

① よい姿勢で食べましょう



背筋をまっすぐに伸ばして食事をするとお腹が圧迫されない
ので、食べ物の消化がよくなります。

② 主食とおかずは交互に食べましょう



交互に食べることによって、主食とおかずを同時に食べ終わる
ことができ、栄養素をバランスよく取ることができます。

③ 良くかんで食べましょう



消化吸収が良くなる、あごの筋肉が発達して歯並びが良くなる、
脳に刺激が伝わり脳の働きが良くなる、食べ過ぎを防ぎ肥満
防止になるなど、体にうれしいさまざまな働きがあります。

④ 食器を持って食べましょう。



基本的には、手のひらより小さい器は、持って食べるのがマナー
とされています。逆に、手のひらよりも大きい器は、持ち上げる
必要がありません。小鉢やごはんの器は持ち上げて、お魚などを
置いた平皿は置いたまま食べましょう。

★2月2日(金) 節分こんだて★

(いわしの甘辛ご飯・みそまめ・すまし汁・カフェオニゼリー・牛乳)

節分の翌日は「立春」と呼ばれ、昔は1年の始まりとされていました。新たな1年が、福に満ちた年になるよう願いを込め、節分の日に「魔物」を表す鬼に豆を投げることや、鬼が嫌いないわしを玄関口に飾り、食べることで魔除けの効果があると言われてきました。給食でも、大豆を使った【みそまめ】や、【いわしの甘辛ご飯】を作ります。また、手作りデザート【カフェオニゼリー】は、いちごを8等分にカットして、鬼の角に見立て、ホイップクリームを髪、チョコペンで目や口を描きます。可愛いオニのゼリーになるように給食室一同張り切っています。皆さんは、節分こんだてをしっかりと食べて、体の中から邪気を追い払いましょう。

★2月8日(木)★スペシャル給食(2)★

(アメリカンドッグ・ボルシチ・よくばりサラダ・アイス・牛乳)

2学期中に給食委員会で、給食で食べたい献立のアンケートをとり、1位の献立を取り入れたスペシャル給食(12月1日)を実施しました。この日は第2回目として、2学期に取り入れられなかった【アメリカンドッグ】と【アイス】を取り入れた『スペシャル給食(2)』です。

棒付きウインナーをドーナツ生地に包みこみ、油でこんがり揚げてボリュームあるアメリカンドッグを作る予定です。アイスは、アレルギーのある子も一緒に食べられるように乳・卵・小麦不使用のものを用意します。お楽しみに♪

★2月14日(水)♥バレンタインこんだて♥★

(チョコツイストパン・コーンサラダ・にくだんごスープ・牛乳)

バレンタイン献立では、チョコツイストパンを給食室で作ります。ツイストパンに一つ一つチョコをコーティングして作ります。その日は、朝から給食室からのチョコレートの甘い香りが学校中に漂うかもしれませんが、給食を楽しみに授業に集中して頑張ってください。

★2月16日(金) 日本🇯🇵の味めぐりこんだて(山梨県)🇯🇵★

(野菜たっぷりほうとう・チーズ磯辺餅・おかか和え・牛乳)

今回は山梨県の郷土料理の【ほうとう】を給食で作ります。ほうとうは、平たくのびした太麺が特徴です。具には、かぼちゃやにんじん、はくさい、エリンギなど彩りも良い野菜と一緒に食べることで体も温まり、栄養満点です。

また、チーズ磯辺餅は、毎年楽しみと言ってもらえる人気メニューの一つです。簡単に作れるのでお家でもぜひ参考にしてください。作り方は、学校ホームページに載せています。

♪ セレクト給食があります ♪

2月に2日間、自分の選んだデザートを選べるセレクト給食があります。

みんなはどちらを選んだかな?この日まで、選んだ方を忘れないようにしましょう★

【1回目】2月20日(火)セレクトクレープ(チョコクレープ or いちごクレープ)

【2回目】2月27日(火)セレクトゼリー(ぶどうゼリー or ももゼリー)

3月には各クラスのリクエスト給食を入れる予定です。お楽しみにしています。



学校ホームページに給食レシピの掲載を始めました。
ご家庭の食事作りの際に参考に見てください。
← (こちらのQRコードからアクセス下さい)

