

# 2月食育だより



令和5年2月6日  
横浜市立旭小学校  
校長 益子 照正  
栄養職員 廣内 美由紀

2月に入り寒さは厳しいものの日が長くなってきましたね。嬉しいことに年明けから給食のごはん・パンなどの主食の残食率がいつも10%を切るようになってきました。たくさん食べて、体が大きくなっている様子がうかがえます。

1月23日～27日は給食週間を行いました。毎日提供される給食ですが、調理員さんの大変な力があって作られています。旭小学校令和4年度の給食週間では主に調理員さんへの感謝の気持ちをもつことと、正しく手を洗う方法を身に付けることをめあてとして給食委員会・教職員を中心として取り組みました。また、各クラスでは目標をもってこの5日間取り組みました。給食週間の期間中いつもよりがんばって苦手な食材に挑戦したお子さんも多いのではないのでしょうか。給食は、はじめて見るもの、はじめて食べるものにたくさん出会う場です。入学前は苦手な食べられなかった食材も学校生活を送っている間に、いつの間にか食べられるようになっていくところがあるかもしれません。ご家庭でも、ぜひ多様な食材を取り入れてみてください。

より多くの食材を食べられるということは、多様な栄養素を身体に取り込むことができるということです。健康な身体づくりには必ず「食べる」ことが欠かせません。勉強・運動するときだけでなく、人間は生きていくだけでエネルギーを必要とする生き物です。また、人間は自らエネルギーを作ることができません。食物から有機物（栄養）を摂取することで身体を保持し、活動するエネルギーを得ています。忙しい日々をお過ごしかと思いますが、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとること、いつもは食べない食材に挑戦すること、「食」を大切にすることをぜひ設けてみてください。



## 2月献立について

### ○献立の特色

- ・節分行事食を取り入れました。

（煮魚、揚げだいた）

- ・寒さに負けない食事として体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。

（きつねうどん、呉汁、豚汁、のっぺい汁、中華スープ、肉団子と白菜のスープ、おでん、なまあげとだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、ミネストローネなど）

- ・旬の食品を多く取り入れました

（さば、メヒカリ、白菜、大根、こまつな、みずな、ほうれんそう、ブロッコリー、いよかん）

