

給食だより 2月

毎月19日は「食育の日」



町田市立小川小学校

2025年1月31日

給食目標 マナーを守って楽しく食べよう。

大寒を過ぎ、まだまだ寒い日が続くときこそ、いろいろな種類のものを食べて栄養を摂り、夜はしっかり休み、

かぜに負けない丈夫な身体を作ることが大切です。朝ごはん一品、温かいものをそえると、身体も温まり、

気持ちよく1日が始められます。

今月の給食から

節分ごはん、いわしのかば焼き

節分は、もともと立春、立夏、立冬の前日のことでしたが、今では立春

の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を、年の数や年に

ひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

す。豆まきや 枝の枝に焼いたいわしの頭をさした

「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。

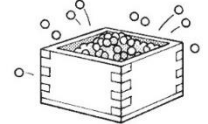
給食では、いわしを油で揚げ、甘辛いたれに絡めた「いわしのかば焼き」を作ります。



大豆は畑の

に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

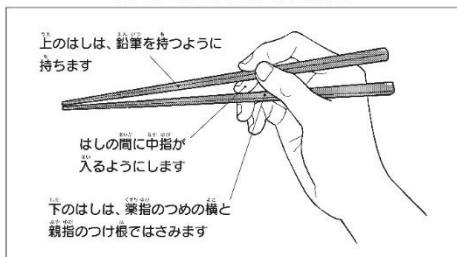
少年写真新聞社2023

はしの持ち方について

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、

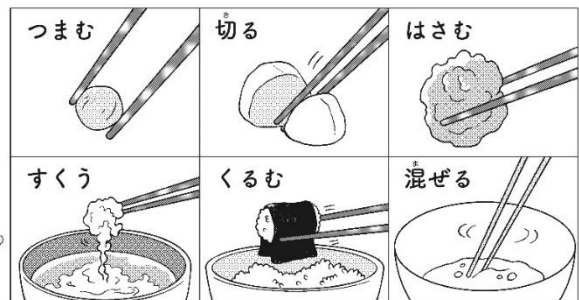
気持ちよく食事ができます。

はしの正しい持ち方



少年写真新聞社2024

はしの役割



少年写真新聞社2024

よ ぼう しょうじ うん どう きゅう よう すい みるん たい せつ 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

©少年写真新聞社2025



せんげつ きゅうしょく かいこう しゅうねん いわ こんだて 先月の給食から～開校50周年お祝い献立～

1月22日の記念集会に合わせて、開校50周年お祝い献立を提供しました。お祝いに

かせかない赤飯に、西京焼きは子どもたちが食べやすいように鮭を使いました。



町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
えのき	長野	にら	栃木	あまくさオレンジ	愛媛	牛乳 (集乳エリア)	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山
かぶ	東京	にんじん	千葉	いちご	静岡		
キャベツ	町田	にんにく	青森	いよかん	愛媛		
きゅうり	群馬	ねぎ	群馬	ネーブルオレンジ	愛媛		
ごぼう	青森	はくさい	町田 群馬	ぼんかん	愛媛		
こまつな	東京	パブリカ	高知	りんご	岩手		
さつまいも	千葉	ピーマン	茨城	いか	ペルー		
しめじ	長野	もやし	栃木	えび	インド		
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城	こあじ	山陰地方		
しょうが	高知			さけ	北海道		
セロリ	静岡			さば	ノルウェー		
だいこん	神奈川	米	茨城 秋田	豚肉	神奈川		
たまねぎ	北海道	卵	栃木	鶏肉	岩手 宮崎		