

家庭数

給食だより 2月

2025年 1月30日
 町田市立成瀬台小学校
 校長 奥 明廣
 栄養士 水谷 麻香

2月は暦のうえではもう春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやうがいをはかして寒さを乗り切り元気に過ごしましょう。大切なことは規則正しい生活とバランスの良い食事です。そうすることで免疫機能が正しく作用します。



豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日のことになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

○1月の産地は以下の通りになりました。

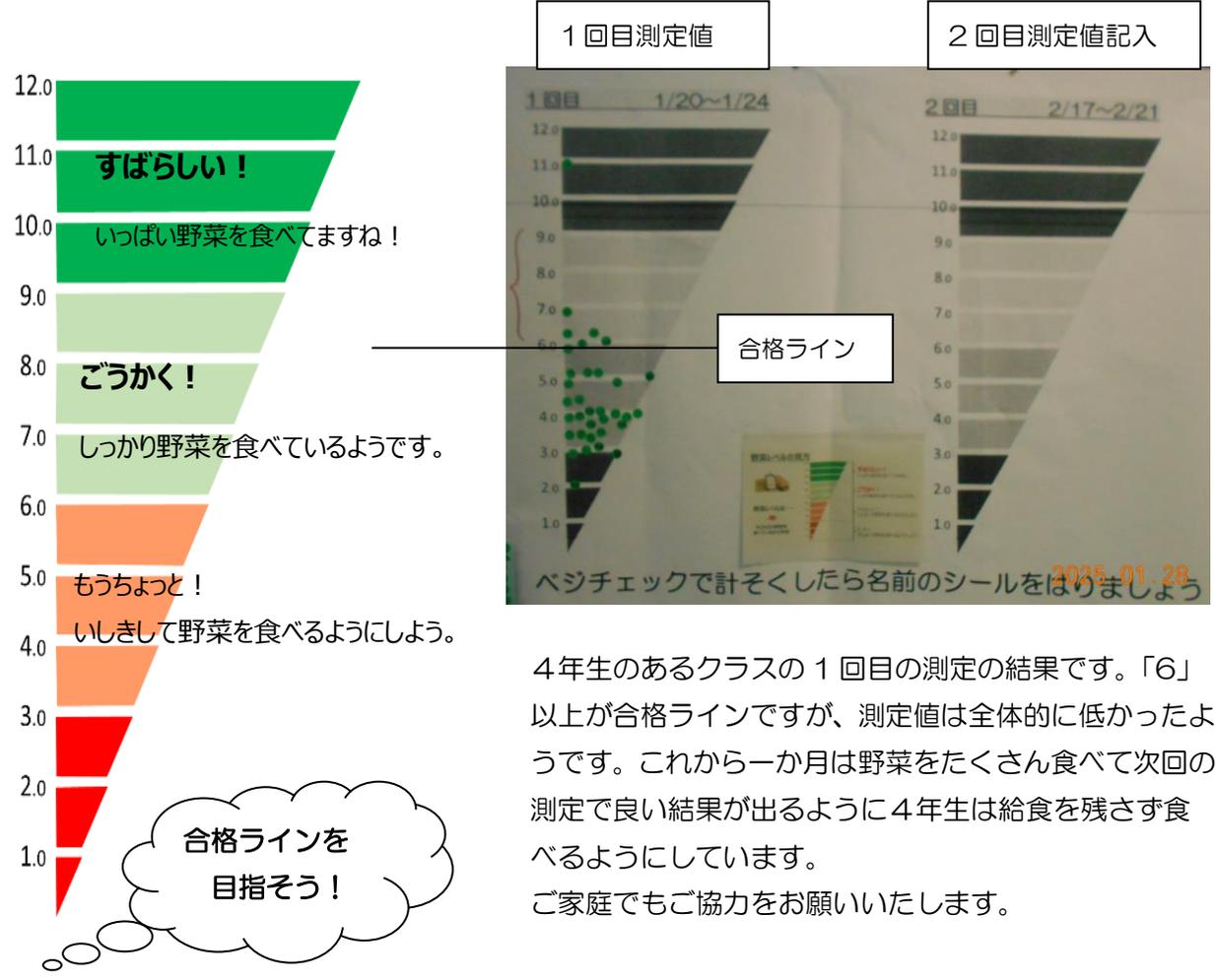
米	秋田県産 あきたこまち				
野菜、果物、肉など					
白菜	群馬	たまねぎ	北海道	もやし	栃木
にんじん	千葉	ごぼう	青森	えのき	長野
小松菜	茨城、埼玉	しょうが	高知	にんにく	青森
ねぎ	群馬、栃木	大根	神奈川	さといも	埼玉
セロリ	静岡	じゃがいも	北海道	にら	群馬
きゅうり	宮崎、群馬	キャベツ	神奈川、愛知	ほうれん草	神奈川
しめじ	長野	パセリ	千葉	いんげん	沖縄
いちご	宮崎	みかん	和歌山	ぼんかん	愛媛
鶏肉	岩手	豚肉	神奈川、群馬		
さわら	韓国	すずき	韓国	あさり	韓国
ホキ	ニュージーランド	銀鮭	チリ	ししゃも	アイスランド
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

《おしらせ》

◆4年生は『ベジチェック』を1月20日から24日まで行いました。次は2月17日から21日を予定しています。



『ベジチェック』は手のひらで、いまだどれだけ野菜を摂取できているかを測定する機器です。緑黄色野菜に多く含まれる野菜の色の成分(カロテノイド)を皮膚を通して測ります。4年生は野菜の大切さや、新鮮で栄養価の高い町田の野菜について学びました。そこで1か月間で野菜摂取がどれだけ増えたか、測定値から知ることができます。



- 食育授業では、今よりも野菜を食べられるコツとして、3つのコツを学びました。
- ◆コツ1：食事の買い物や、食事の準備・片付けを手伝おう
 - ◆コツ2：外食やお弁当でも野菜が多いメニュー、カラフル料理を選ぼう
 - ◆コツ3：朝、昼、晩の3食をしっかりと食べ、野菜を食べる時はよく噛むこと