

2月 給食だより

2025年2月10日(月)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
栄養士

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの感染症も、まだ油断できない時期です。感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣をととのえることで、免疫力アップにもつながります。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



これらを意識して、感染症に負けない体をつくりましょう！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

今月の給食目標は、『食べ物と健康について考えよう』です。

みなさんは“医食同源”という言葉を知っていますか？医食同源とは、食べるものと薬になるものはもとは同じで、体によいものを食べていけば、特に薬は必要なく、健康に過ごせるという考え方です。健康に過ごすためにも、食事の栄養バランスを意識してみましよう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

かぜのときの食事

かぜひいてしまった時の食事は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



5年生が考えた献立が登場します！

5年生の総合的な学習の時間において、『給食のメニューを考えよう』という活動を行いました。「白いご飯に合う献立」というテーマのもと、栄養バランスや旬の食材、彩りなどを意識して作りました。

各クラスグループで一食分の献立を考え、クラスで一つに決めてもらいました。

2月の給食に登場します。

- 5年1組：2月4日（火）
- 5年2組：2月21日（金）
- 5年3組：2月7日（金）
- 5年4組：2月17日（月）

各クラスの給食の写真は、学校HPで後日掲載する予定です。

【町田市教育委員会保健給食課からのお知らせ】

町田市では、2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となりました。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4～12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。

なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。