

給食だより 6年生献立号 令和4年2月

6年生が家庭科の学習で考えた献立が2月の給食に出ます。栄養バランスだけでなく、旬や地産地消の食材を取り入れる工夫をしました。

2月4日(金) 6年2組 「野菜を美味しく食べる献立」

★おすすめポイント★  
 「普段野菜が苦手であり食べられないという人にも野菜を美味しく食べてほしいと考えました。」  
 「千産千消と旬のものをいれました。」  
 「栄養バランスがよく、ビタミンが多くとれます。」



2月16日(水) 6年2組 「和食の献立」

★おすすめポイント★  
 「みんなが食べなれている和食で考えました。」  
 「洋食を食べることの増えた日本人でも、給食などで和食を食べることによって、大人になっても日本人らしく和食も食べられると思うので、この献立にしました。」  
 「五大栄養素のバランスを考えました。」

2月21日(月) 6年1組 「千産千消メニュー」

★おすすめポイント★  
 「ぶりの照り焼きや豚汁に、千産千消で旬の食材をたくさん使っています。」  
 「豚汁は、たんぱく質やビタミンがバランスよくとれます。」

2月24日(木) 6年1組 「免疫力アップメニュー」

★おすすめポイント★  
 「無機質・たんぱく質・ビタミン豊富なメニューです。白米だけより栄養価の高い麦ごはんにしました。」  
 「栄養バランスがよくなるように、主菜、副菜、汁物の組み合わせを考えました。」

クラスから2献立ずつ選びました。どの献立も「おいしく食べてもらいたい」「食べて元気になってもらいたい」という思いが感じられて、選ぶのが難しかったです。6年生のみなさん、ありがとうございました。感謝して、いただきます。



給食だより 2月

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう。

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



ことわざクイズ

の頭も信心から  
 どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

に当てはまるのは次のうちどれ？

① 鱈(たら) ② 鰯(いわし) ③ 鯖(まぐろ)



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。


