

# スクールランチ 2月



2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

## 6年生が献立を考えました！



2月、3月の給食には、市内の小学校6年生が考えた献立が登場します。

6年生は家庭科の授業で1食分の献立を考える学習をしました。献立作りでは①いつ誰が食べる、②栄養バランス、③料理の組み合わせ、④旬・地元食材、⑤彩り等をポイントとして、学習しました。6年生一人一人が学習した内容を活用して、おすすめポイントのある献立を考えました。



どんな献立になるか楽しみにしてください。

日にち	学校名	6年生からのおすすめポイント・工夫したポイント
2月 8日(木)	浜岡東小	<b>テーマ：風邪や病気に負けないおいしくて健康的な給食</b> 地産地消、全員完食をベースに全校にアンケートをとり、みんなの好きなものを取り入れた中華の献立です。春雨サラダに御前崎特産のしらすを取り入れたこともポイントです。
15日(木)	白羽小	<b>テーマ：免疫力アップ！旬(冬)の食材を使った給食</b> 免疫力がアップする食品や旬の食材を取り入れながらもみんなが好きな献立にしました！野菜も多く取り入れ、彩りを意識しました。また、御前崎市の特産品のさつまいもを取り入れました。
26日(月)	御前崎小	<b>テーマ：旬の味を味わおう！給食</b> 旬の食材を取り入れて、寒い冬をしのげるように考えました！栄養バランスがよいように五大栄養素が入るようにし、彩りも考えました。
3月	第一小	<b>テーマ：春あふれる旬の食材をとりいれた給食</b> 御前崎市産の食材と春を感じる食材を取りいれた献立です。カリッやコリコリなど食感も楽しめるように工夫しました。
3月	浜岡北小	<b>テーマ：栄養満点！わくわく給食</b> 人気な料理を取り入れたたり、調味料を控えたり、栄養バランスや予算も考えました！彩りも考えて食べる人が「おいそう！」と思えるようにしました！

今回給食に取り入れた献立以外にもよいおすすめポイントや工夫したポイントのある献立が多くありました。ぜひ家庭でも子どもたちの感想を聞いてみてください。



豆まきに加え、豆料理を食べ  
て体の中から鬼を追い払い、病  
気にも負けない体をつくりましょ  
う。

ふじっぴー給食 きゅうしょく  
2月22日 にち

## 静岡県を知る“ふじっぴー給食”



“ふじっぴー給食”は学校給食における地場産物活用推進と児童生徒の静岡県への愛着を育むことを目的とした静岡県の取組です。

給食では「静岡県産の鯉」を使用した、【鯉のフライ】と「静岡県産のチンゲン菜」を使用した【磯香和え】を給食で提供します。また、令和5年度の御前崎市レシピコンテスト 小中学生の部で最優秀賞を受賞した【TKTスープ】も提供します。

ふじっぴー給食で御前崎市・静岡県の地場産物を知り、味わう機会にしましょう。

ふじっぴー給食

検索



## 健康を考えた食事をしよう



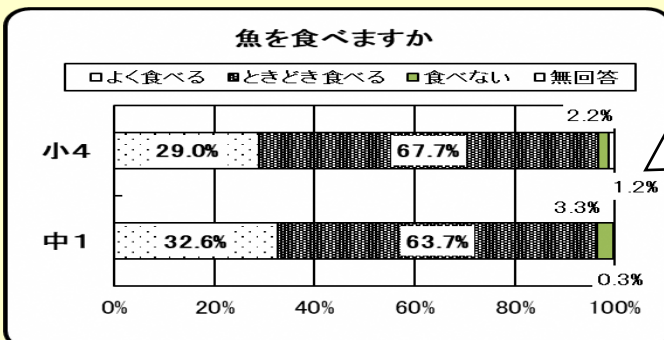
御前崎市2月の給食目標は「健康を考えた食事をしよう」です。

食べ物は、働きの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。健康なからだをつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

	主にエネルギーになる (黄)		主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)	
主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC
主な働き	エネルギー源 になる	エネルギー源 になる	筋肉・血液・皮 ふなどをつくる	骨や歯をつく るもとなる	成長を助け、 抵抗力をつける	抵抗力を高める
多く含む食品	 米、パン、めん類、 いも類など	 油、バター、 マヨネーズなど	 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	 牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	 色の濃い野菜	 色の薄い野菜、 きのこ類、果物など

## 小笠の食生活を考えよう

### 2月「魚を食べますか」



小笠地区学校保健会令和5年度食生活アンケート結果より  
(対象:小4・中1 児童生徒 3172名回答)

魚に含まれる、DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の働きを活性化します。また、EPA(エイコサペンタエン酸)は中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにします。

特に青魚と呼ばれる、いわし、あじなどに多く含まれています。