



2月号 給食だより



令和7年2月25日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

今年は冬らしく冷え込む日が続き、まだまだマフラーと手袋が手放せませんね。かぜなどの病気に負けないためにも、しっかり食べて、しっかり寝て、外で体をたくさん動かして遊ぶ、健康的な生活を心がけましょう！子どもたちが毎日、笑顔で元気いっぱいいただけるように、ご協力よろしくお願ひいたします。

さて、今月は2・3月に実施する、6年生とのコラボ給食を紹介させていただきます。

6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

2学期の学習で家庭科担当の山口未来先生と「給食コンテスト」を実施し、代表献立が2月～3月にコラボ給食として登場しています。実施したコラボ給食は学校ホームページにも掲載していますので、どうぞご覧ください。

2/7 (金) 実施

6の2 献立

「美味チー給食」



- ・ごはん・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ・ヨーグルト

2/20 (木) 実施

6の3 献立

「みんな大好き和食給食」



- ・ごはん・牛乳
- ・ぶりの照り焼き・みそ汁・ゼリー

★給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

美味チー 給食

★立てた献立で工夫したこと★
給食の箱と内容の作りかたを中国語でかいたのよ
ハチマキの
袋はバスや味、食器の数ほど意識して
献立を考えた
班の人と協力して作るよ

料理名	お米に合わせるお肉	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜
主食(ごはん)	米					
牛乳						
主菜(春雨サラダ)		春雨	豆腐	豚肉	人参	ピーマン
副菜(マーボー豆腐)		豚肉	豆腐	人参	ピーマン	ピーマン
汁物						
その他						

★給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

みんな大好き和食 給食

★立てた献立で工夫したこと★
五大栄養素
栄養素の高い魚(ぶり)
みそ汁
お米と春雨の割合を調整して

料理名	お米に合わせるお肉	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜	お肉に合わせる野菜
主食(ごはん)	米					
牛乳						
主菜(ぶりの照り焼き)	ぶり					
副菜						
汁物(みそ汁)		みそ	豆腐	人参	ピーマン	ピーマン
その他						



にほん きょうどりょうり し
日本の郷土料理を知ろう



2月「きりたんぼ汁」(秋田県)



「きりたんぼ汁」は秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」を汁物にアレンジした料理です。
 「きりたんぼ」は少しかために炊いたご飯を杉の棒を先から包むように巻いて焼いたもので、形が「がま穂」に似ていて短いことから「短穂(たんぼ)」と名前がつけました。それを鍋用に切ることから「きりたんぼ」と呼ぶのだそうです。秋田の郷土料理を味わって食べてみてくださいね。



食生活を見直そう



小中学の体が育っていく時期の食生活はとても大事です。そして今の食生活は、大人になっても、ある程度
 続いていくといわれています。今から、食生活を整えていきましょう!

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が自覚め、
 体温が上昇し、腸が動き出します。また、
 午前中のエネルギーも補給でき、夜眠る
 ときに分泌されるホルモンも作られ、夜の
 眠りもよくなります。いいこと尽くしの
 朝ごはん! 朝ごはんを食べていない人は、
 牛乳を飲む、シリアルを食べるなど
 簡単に準備できることから始めてみましょう!



おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日におやつ
 を食べすぎているませんか? おやつを食べる
 時のポイントは、「量と時間を決める」です。
 食べる分だけお皿などに出して、食べる時間
 もはっきり決めましょう。だらだら食べると、
 食べすぎになりやすいです。食べることに
 集中することで、よりおいしく感じられます。
 1日の目安は200kcalです。



た もの し
食べ物のはたらきを知ろう!

食べ物には、大きく3つのはたらきがあります。
 この3つのはたらきの食べ物をそろえて食べられると
 バランスのとれた食事になりますよ!

