

きゅうしょくだよい



令和6年1月31日
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩
栄養士 武藤 洋子

2月4日は立春です。暦の上では春が始まる日です。「春は名のみの風の寒さや」と歌にあるように、まだまだ寒い日が続きます。2月は昔の呼び方で『如月(きさらぎ)』と言います。古くは「衣更着」と書きました。寒くなり、着る物(衣類)を更に増やす月という意味です。

2月の給食もくひょう

じょうぶな体を作ろう

気温が低く空気が乾燥しています。風邪やインフルエンザにかかりやすい気候です。残りわずかな3学期を健康に過ごせるように、日々の食生活を見直しましょう。

病気にかかりにくくするためには、たくさんの種類の食品を組み合わせる食べることが大切です。また、食事の前後に手洗いがしっかりできているか、もう一度、確認しましょう。

2月の行事食

2日(金) 節分こんだて

2月3日は【節分】です。鬼が入ってこないよう柵の枝先に鰯の頭を刺して玄関においておきます。

また、豆には悪い物を追い払う力があるとされ、自分の年齢より一つ多く食べると病気をしないと言われています。

14日(水) バレンタイン

給食室でチョコ味のマフィンを作ります。味のポイントはマーメイドとみかんジュースが入っていることです。給食室手作りのデザートはいつも大人気です。

29日(木) 6年生を送る会

6年生の卒業を祝って赤飯を炊きます。赤飯の歴史は古く、平安時代には小豆粥として食べていた記録が残っています。

ななしょうランチくん

1日(木) 5の3「バイクドチーズケーキ」

8日(木) 1の4「きなこ揚げパン」

20日(火) 3の4「しょうゆラーメン」

5,6年家庭科

6年生「こんだてを工夫して」

2月 7日(水) 6年3組 1班

2月22日(木) 6年2組 1班

2月29日(木) 6年1組 3班

12月の家庭科の授業で班ごとに献立を考えました。1月の給食に「家庭科こんだて」として児童が考えた献立が登場します。それぞれ今が旬の冬野菜をたっぷり使いました。当日のおたよりでポイントをお知らせします。お楽しみに！

5年生「食べて元気に」

五大栄養素の学習をしました。2時間目にはタブレットを使って給食の材料を3つのグループと五大栄養素に分けました。



の食育活動

発育測定時に1年生と5年生で食育授業を行いました。

2年生「めざましスイッチ朝ごはん」

1月12日(金) 1～4校時に行いました。朝ごはんを食べて元気に過ごそうという学習を行いました。朝ごはんを食べると「あたま・からだ・おなか」3つのスイッチが入り元気に過ごせます。



5年生「食品を組み合わせる食べよう」

1月18日(木) 1、3、4校時に行いました。今日の夕食に食べたい料理を選び、主食1・主菜1・副菜2のバランスについて学習しました。

2月の小平産

にんじん・ほうれんそう・こまつな・菜花・ねぎ・キャベツ・うど・白菜
のらぼう菜・だいこん・さつまいも・さといも・トマト・白菜キムチ

