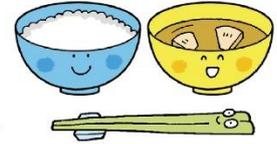




令和7年1月31日発行
 足立区立六木小学校
 校長 河野典義
 栄養士 北村文子

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは
 ありません。家族や友だちと食事をするこで、人とのつながりを深めたり心
 が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べる
 ことができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ご
 ちそうさま」は感謝の気
 持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背
 筋を伸ばして足を床につ
 けて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話
 を楽しめません。食事中
 は見ないようにします。

食事中は楽しい話題にしよう

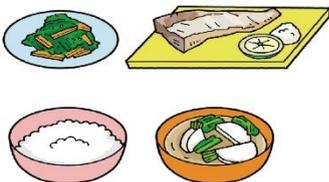


食事マナーは、人と楽
 しく食事をするために大
 切なことです。周りの人
 が不快になるような話は
 避けて、楽しくなる話題
 を選びましょう。



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続け
 ていると、生活習慣病になりやすくなります。
 1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜
 をそろえて栄養バラン
 スのよい食事を心がけ
 ましょう。適度な運動
 や十分な睡眠などのよ
 い生活習慣を身につけ
 ることも大切です。



生活習慣病って何？

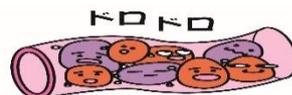
食事や運動、睡眠などの生活
 習慣が深くかかわって起こる病
 気をいい、糖尿病や高血圧症、
 脂質異常症などがあげられます。



高血圧症
 血圧が高くなる病気で目立っ
 た自覚症状がありません。し
 かし、放置すると脳卒中や心
 筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病
 インスリンというホルモンの
 働き不足で血糖値が高くなる
 病気。放置すると網膜症など
 の合併症が起こります。

脂質異常症
 血液中の中性脂肪や悪玉コレ
 ステロールが増えすぎる状態。
 放置すると動脈硬化から心筋
 梗塞などを引き起こします。



節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



2月3日(月) 節分献立

- ・のりごはん
- ・いわしとポテトのカレー炒め
- ・けんちんみそ汁
- ・ココア豆

節分にちなんだ食材や料理を取り入れました。

- ・いわし ・大豆
- ・こんにやく・けんちん汁
- ・のり(恵方巻?)

六木小 2月の食育

2月6日(木) 初午

- ・子ぎつねサラダ



2月14日(金)

- ・米粉と豆腐のブラウニー



2月28日(金) ビスケットの日

- ・きなこビスケット



もりもり給食ウィーク



今回のテーマも『おいしく たのしく むりはせず もりもり食べよう』にしました。各クラスでは、自分で食べられる量が食べられたらチェックをする表をつけて、優秀なクラスには、「もりもり賞」が与えられます。結果はただいま集計中なので、待っていてくださいね。そして、給食委員のみなさんが中心になって、各クラスの残菜について調べました。結果は、2-2・4-1・5-1・6-2・わかば学級に「給食リクエストできるで賞」が与えられます。受賞したクラスのみなさんおめでとうございます。受賞できなかったクラスのみなさんも、3月の献立を楽しみにしててくださいね。

足立区 給食メニューコンクール 応募作品 最終回



5・6年生の夏休みの宿題の中から選ばれた作品を、給食で作っています。

キャベツが安くなるのを待っていましたが、なかなか安くなりません。オリジナルはキャベツで包むのですが、給食ではキャベツをあんの中に入れてジャンボシューマイにアレンジしてみます。お楽しみに！！



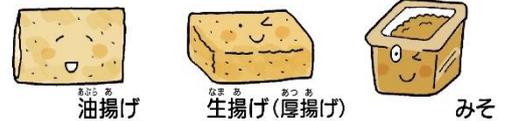
2月5日(水) 「キャベツとチーズのシューマイ」 6年生の応募作品



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

六木小の給食には、大豆や大豆製品をよく使っています。