



給食だより 2月号

牧野小学校
令和2年2月



三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

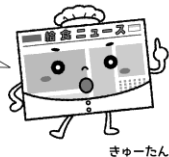
防ごう！ 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続ければ、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起りやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ！



脂質・糖分・塩分の とりすぎに気をつけよう！

脂質 → 揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の量で脂質のとりすぎになります。

糖分 → 菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

塩分 → めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

クイズ

春菊の旬は秋～冬なのに
どうして春がつくの？



- ①葉の形が春という字に似ているから。
- ②花が春に咲くから。

おひたしやすき焼きに欠かせない春菊。カロテンやカルシウムが豊富で、ビタミンB₂やビタミンE、鉄も含まれています。特徴的な香りと、春にかけたい花が咲きます。

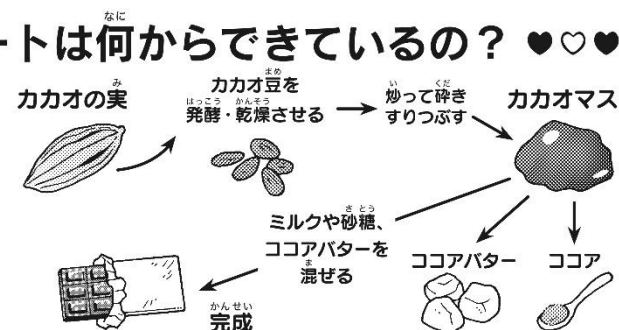
変身上手な大豆

大豆は変身上手！ 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物、ほかにはどんなものがあるのかな？



♡♡♡ チョコレートは何からできているの？ ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の果の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。



お知らせ

給食のお当番はエプロン・帽子・マスクがないと調理場に入れません。準備をお願いします。



わかやまけん 和歌山県の郷土料理

《鯨肉》
鯨肉のノルウェー風
和歌山県太地町は日本の捕鯨発祥の地です。



給食だより 2月号

牧野小学校

平成31年2月

さんかんしおん ことば し 三寒四温という言葉を知っていますか？ さんかんしおん ふゆ みつかかん さむ つつ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続
き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



豆の栄養

まめ た 豆を食べると からだ にどんな働きがあるのかな？

血や肉をつくる

だいず、あずき、いんげん豆、
えんどう豆、そら豆など
は、良質のたんぱく質を
多く含みます。



歯や骨のもとになる

にゅうせいひん ぎょかいりい おな 乳製品や魚介類と同じよ
うに豆類もカルシウムが多
く含まれています。



おなかの調子をととのえる

ごぼう(みずな)やさつま
いも(蒸し)よりも
食物繊維が多く含ま
れています。



体の調子をととのえる

からだ なか 体の中でエネルギーを
効率よくつくるのに必要
なビタミンB1、B2が
多く含まれています。



体温や力のもとになる

のう きんにく 脳や筋肉のエネルギー源
となる、糖質が多く含ま
れています。



貧血をふせぐ

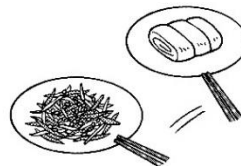
てつ 鉄などのミネラルが
バランスよく含まれ
ています。



覚えておこう！ ぎらいばし

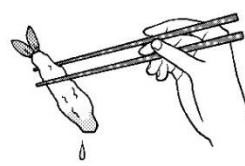
あいて みかい おな 相手に不快な思いをさせてしまうはづかひのことを、「ぎらいばし」といいます。やらないように気をつけましょう。

迷いばし



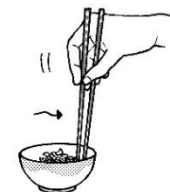
どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

涙ばし



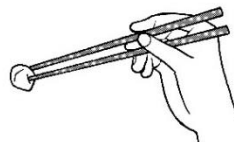
はしの先から汁をばたばたと落とすこと。

寄せばし



食器をはして手前に引き寄せること。

刺しばし



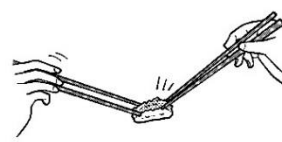
料理をはして突き刺して食べること。

持ちばし



はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。

はし渡し



はしとはして、料理をやり取りすること。

ちょっとまって！それは給食マナー違反！

つぎ いはん 次のようなことはマナー違反なので、やめましょう



しよくちゆう 食事中にふさわしくないことを話す



しよくちゆう 食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



はやく 早食い競争をする



しよくき おと 食器の音を立てる



くち 口に食べ物が入ったまま話す