

# 給食だより2月

★ 給食目標：好き嫌いをなく食べよう

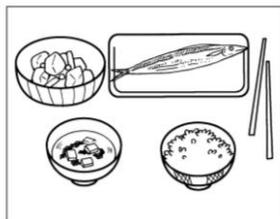
暦の上では春を迎えようとしています（2月4日：立春）。寒くなったり、温かくなったりしていますが、体調をくずしがちになっていないでしょうか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっているのです、今月も色々な豆を、色々な料理に、色々な形で取り入れています。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分にいり豆を「年の数」や「年にひとつ足した数」を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。

豆まきや、冬の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させると『みそ』や『しょうゆ』、『納豆』になり、いって粉にすると『きな粉』になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまさせたものは『豆腐』になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえるので、食事の中から大豆製品を探すのも楽しいと思います。

◎ 1月末の学校給食週間を機会に、「マナー」と「食べ物の体内での働き」という2つのクイズを全児童にチャレンジしてもらいました。（1/29現在）全クラス提出済みの学年で、全問正解者を紹介します。



上の配せんで間違っているものを3つあげましょう

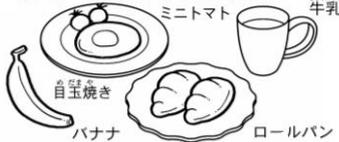
1年生  
⇒全問正解者なし

6年生⇒「マナー」と「食べ物の体内での働き」両方を全問正解したのは

- |  |  |                           |
|--|--|---------------------------|
| 1組<br>儀間 こうめさん<br>仲宗根 たいようさん<br>根間 ゆうきさん | 2組<br>大田 こあさん<br>喜納 ひでとさん<br>とけし あきなりさん<br>仲地 かいせいさん | 3組<br>上地 しょうさん<br>宮良 ゆあさん |
|--|--|---------------------------|

【正解】・はしは、持つ方を右にして手前におく。ごはんと汁物の位置が逆。魚の頭は左。

下の絵は健太くんの朝ごはんです。3つのグループにわけてみましょう。



1-1  
ふじき りくとさん

1-2  
うんてん まゆとさん  
しまぶくろ こあさん  
ほかま みきとさん

1-3  
上原 みづきさん とぐち まあるさん  
大城 ゆうさん 前たけ りおさん  
大みね やすとさん ひが えみのさん  
きん ふうかさん ふじおか こうのすけさん  
しまぶくろ せいとさん よしはま きよたさん

【正解】

赤	牛乳、目玉焼き
黄	ロールパン
緑	トマト、バナナ

## どうしてきらいなの？ 原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験を つんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう

★卒業が近い6年生に『卒業するまでに、また食べたい！』というアンケートを行ったので、紹介します。1月から取り入れ、3月までできるだけリクエストとして取り入れる予定です。

★ 6年生が選ぶ 「また食べたい！」給食は...

- 1位 あげパン と そば（沖繩・八重山）
- 2位以下 冷やし中華、フライドポテト、ちんすこう、からあげ、ナン、わかめごはん、もずく丼、フルーツポンチ、カレーうどん、えびフライ、サイコロステーキなど

