

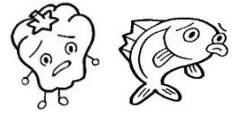


2月給食だより



令和6年度2月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

2月の給食目標 残さず食べて丈夫な体を作ろう



健康な体作りのためには、栄養バランスが整った食事をすることが大切です。給食の献立は、栄養バランスを考えて作られていますが、苦手なものを残してばかりいると、栄養バランスが悪くなってしまいます。家庭での食事と同様です。毎日を元気に過ごすために、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦し、バランスよく食べ、丈夫な体を作りましょう。



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取することではなく、味覚の発達にもつながります。子供たちの味覚や食欲は日々違っているため、苦手な食べ物を友達と食べたら食べられるようになったり、調理法を少し変えると食べられるようになったり、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。「苦手なものは、食卓に出さない」ではなく、常に工夫して食べるきっかけを作りましょう。

丈夫な体を作るためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養をとることも大切です。

ふつか せつぶん 2日は節分です

2月には豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。節分は1年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、立春の前日の節分を特別な行事として現代に伝わっています。

せつぶん まめ なぜ節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人もいますが、昔の人はこれを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「摩滅(鬼を滅ぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆を炒る=まめ目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



給食費についてのお知らせ (調布市教育委員会より)

今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、11月分から児童・生徒1人につき、1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。