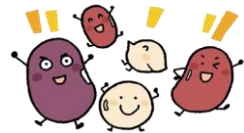




令和6年度

きゅうしょくだより



秦野市立末広小学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さは続いています。体調を崩しがちになっていませんか？節分に「鬼は外、福は内」と大きな声で声で豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。栄養豊富な豆料理を含め、バランスのとれた食事を食べて元気に過ごしましょう。

給食週間の取り組み

子どもたちに食べ物のおありがたさや大切さを知ってもらうこと、そして、給食に対する関心を高め、給食に携わっている人に対して感謝の気持ちをもつことをねらいとして、1月20日～1月24日に給食週間を行いました。今年度は「ごちそうさまのそのあとは」という題名で、市内13の小学校の給食室の様子を場面ごとに撮り、1つの映像にまとめました。

給食室に下膳された食器・ワゴンの洗浄の様子から、ワゴンを毎日洗剤で洗っていることや、食器を1枚ずつスポンジで磨いた後に洗浄機で洗っていることを知り、驚いていました。また、食べ残したパンを生ごみ処理機に入れている様子から、給食の食べ残しの一部が肥料になっていることを学びました。

視聴後、調理員さんや給食業者さんに感謝の気持ちを込めて寄せ書きを作成しました。



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。



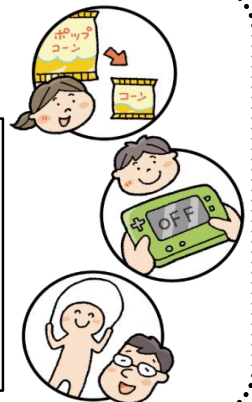
将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを考え、続けていきましょう。

家族で取り組もう

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形に表して豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆からできる食品



豆腐



おから

納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ



豆乳

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。