



# 給食だより



No.11

かわさきしりつたかつしょうがっこう  
川崎市立高津小学校

れいわ ねん がつ にち もく  
令和7年1月30日(木)

**風邪に負けない体を作りましょう!**

2月3日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだ寒い日が続いています。感染症や風邪などに引き続き

注意が必要です。こまめな手洗い、十分な睡眠や休養、栄養バランスの取れた食事を心がけ、風邪などに負けない体を作りましょう。

## 2月の給食



●寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れました。

●季節の食材：キャベツ ごぼう ほうれん草 小松菜 大根 白菜

ブロッコリー 長ねぎ のり セロリ

●行事食「かながわ産品学校給食デー」

ごはん 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のとりみ汁  
神奈川県産の米、焼きのり、牛乳、大根、キャベツを使用する予定です。

●節分「いり大豆」

節分は季節の変わり目のことで、昔から邪気が生じると考えられてきました。そして「邪気を払う力がある」といわれる豆をまきます。また後は、年の数だけ豆を食べて、一年の健康と幸福を祈る行事です。

今年は2月2日が節分です。給食では節分にちなみ、3日に袋入りの「いり大豆」がつかます。

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。

**1年生で食育の授業を行いました**

学級活動にて、「いろいろたべよう」という授業を行いました

ました。3匹のこぶた(ブー、フー、ウー)のお話を読み、いろいろ食べることの大切さについてのお話をしました。事前アンケートより、苦手な食べ物があると答えた児童が各クラス半数以上いました。どうしたら苦手な食べ物に挑戦できるか、工夫やこれからの給食で取り組むことのできる個人に合わせためあてをそれぞれ立てました。

授業後1週間は、各自が考えた食事のめあてを達成できるように取り組みます。給食時間の様子を見ると、苦手な食べ物にも挑戦している姿が多くみられました。

また、この食べ物はどんなはたらきがあったかなと考えながら食事をしていました。ワークシートを一度ご家庭に持ち帰りますので、目を通して頂き、ご家庭での食事の様子や学習後の変化、お子様のがんばりなどについて、お子様の励みになるようなお言葉を「おうちのかたから」の欄に頂ければと思います。

よろしくお願いいたします。



