



パクパクひろば 2月

厚木市立厚木小学校

平成30年1月31日

毎日、厳しい寒さが続いていますね。1月下旬には本校でも、インフルエンザで学級閉鎖を行ったクラスがありました。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、これからもまだまだ寒さは続きそうです。規則正しくバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けないようにしましょう。



生活習慣病予防週間 2/1～2/7

生活習慣病は日ごろの食事や運動、休養のとり方など、長い間の生活習慣が関係して発症する病気のことです。食生活に関わるものとしては、糖尿病、肥満、脂質異常症、大腸がんなどがあります。


これらの生活習慣病を防ぐためには、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけ、それを継続することが大切です。

※食習慣をチェックしてみましょう※

- 1日3回の食事を規則正しくとっている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- 間食を食べ過ぎないようにしている
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている
- 毎日、色の濃い野菜を食べている
- 脂肪の多い物はとりすぎないようにしている
- 塩分をひかえて、薄味を心がけている
- よくかんで食べている

季節のたべもの ～ほうれん草～

冬が旬の緑黄色野菜です。店頭には1年中出回っていますが、冬のほうれん草は、夏にとれたものと比べるとビタミンCが約3倍もあり、甘味も増しておいしいです。

シュウ酸というアク成分を含むため、 下ゆでをして水にさらしてから使います。

2月6日の**とんかつ**に使用する豚肉は、地元厚木市の臼井農産さんからいただいた豚肉を使って作ります。

～教科と関連した食の指導～

子どもたちが学習する教科の中にも「食」に関連することが含まれています。

2学期の6年生の家庭科では、子どもたちが1食分の献立を考える授業がありました。給食での献立作成について子どもたちに話し、その後、グループごとに給食のメニューを考えるという活動をしました。できあがった献立の中から、クラス1点を2月の給食で実施します。

2月20日 **和食6-1スペシャルメニュー**

<1組> 五目ご飯・牛乳・みそ汁・唐あげ
さやえんどうの卵とじ・お米のムース

2月21日 **あんかけ焼きそばの献立**

<2組> あんかけ焼きそば・牛乳
ジャーマンポテト・フルーツポンチ

2月22日 **ハワイ風ロコモコランチ**

<4組> ロコモコ（麦入りごはん
ハンバーグ・目玉焼き）牛乳
野菜スープ・キウイフルーツ



2月27日 **えびフライと豚肉の炒めもの**

<3組> 麦入りご飯・牛乳・えびフライ・みそ汁・豚肉と野菜のいため物・フルーツポンチ

パクパクあつぎ産デー

2日 ねぎ・豚汁・わかめの煮びたし
20日 ねぎ・みそ汁

※厚木市相川地区でとれたものを使用します。

