



2月給食だよ

令和4年1月28日(金)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

連日厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食室でも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上がりのタイミングなど、この時期は特に工夫して調理を行っています。2月はオンライン授業もはじまり、家庭で過ごす時間が増えると思いますが学校がある時と同じように一日三食きちんと食べて、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

給食でリクエストのあったレシピを紹介します。家でも作ってみてください。



じゃが丸チーズ

材料 <10個分>

じゃがいも 350g
プロセスチーズ(5mm角) 35g
卵 1/2個
塩 少々
片栗粉 大さじ2
片栗粉(まぶし用) 大さじ2
揚げ油 適量

<作り方>

- ①じゃが芋は蒸してつぶし、材料のチーズから片栗粉までを混ぜて丸める(ピンポン玉大)。
- ②まわりに片栗粉をまぶして油で揚げる。

★給食では、1月19日に実施しました。
揚げたては、まわりがカリッとしておいしいです。
新メニューでしたが残菜はほとんどありませんでした。

ブロッコリー入りツナサラダ(手作りドレッシング)

材料 <5人分>

きゃべつ 150g
きゅうり 50g
ブロッコリー 50g
ツナ 75g
サラダ油 大さじ3/4
酢 大さじ1/2
玉葱すりおろし 15g
砂糖、塩、こしょう 少々

<作り方>

- ①野菜はそれぞれ茹で水切りし冷ます。
- ②サラダ油、酢、玉葱、砂糖、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
(給食ではドレッシングも加熱しています)
- ③野菜、ツナを混ぜ、食べる直前にドレッシングをあえる。

★給食では、1月18日に実施しました。
玉葱のすりおろしが入るとまろやかな味になります。

病気の予防には十分な栄養を確保して体力を維持することも重要です。大変な時期ですが、知恵を絞って乗り越えたいですね。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

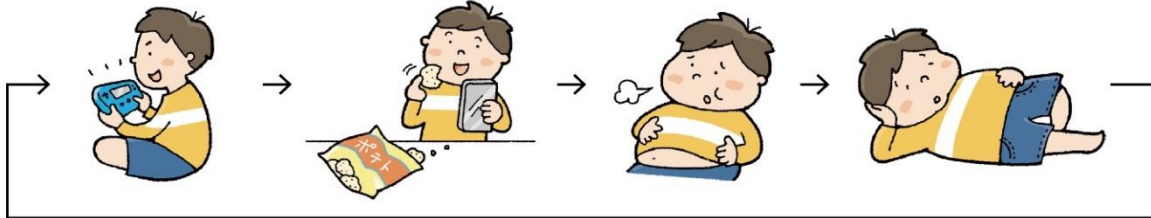
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

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。



食生活ふりかえり チェック

☐	朝ごはんは必ず食べている
☐	栄養バランスに気をつけている
☐	よくかんで食べている
☐	好ききらいをせずに食べている
☐	間食は時間と量を決めている
☐	糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

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続けていきましょう。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

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



～2月給食費の引き落とし額に御注意ください～

2月10日（木）に今年度最後の引き落としをします。表の通りの引き落としとなります。オンライン授業等の欠食分は、後日改めての精算となります。給食費が未納の御家庭へはお知らせをお渡しします。現金でのお支払いをお願いいたします。

学 年	2月引き落とし額	年間給食回数
1 年	3,456 円	183
2 年	4,384 円	187
3 年	4,376 円	187
4 年	4,376 円	187
5 年	4,418 円	186
6 年	4,418 円	186