

給食だより

2月

2024年(令和6年)

1月31日発行

明石市立二見北小学校

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。手洗いうがいをして、風邪や感染症から身を守りましょう。風邪や感染症に負けない元気な体をつくるには、好き嫌いをせずになんでもバランスよく食べることが大切です。食事・運動・睡眠をしっかりと、元気に毎日を過ごしましょう。

2月の給食目標

《食事と健康のかかわりを知り 楽しい給食にしよう》

すききらいなく、いろいろなものを食べよう!

食べ物は、はたらきによって3つの色に分類されています。食べ物によって、体の中でのはたらきがちがうので、いろんな種類の食べ物をバランスよく食べましょう。



きいろ: ご飯・パン・めん・油 など
体を動かすエネルギーになる



あか: 肉・魚・卵・乳製品 など
血・骨・筋肉など体をつくる



みどり: 野菜・果物 など
体の調子をととのえる

6年生

ビニール袋炊飯

1月17日(水)、非常食と災害食について勉強し、ビニール袋で炊飯をしました。「今の私達からしたらふつうのご飯と感じるけど、避難している人達からしたらあつたかくて貴重なご飯だと分かった」という感想が聞かれました。

3年生

きなこ作り

農家の方からいただいた枝豆を干して乾燥させ、はじけたさやから収穫した大豆で、きなこを作りました。炒ってからミルミキサーで粉碎し、「いいにおい!」「今まで食べたきなこよりおいしい!」と、できたてのきなこを存分に味わいました。

5年生

魚さばき教室

1月25日(木)、26日(金)に、5年生が兵庫漁連SEAT-CLUBの方々に教えていただきながら、一人一尾ずつアジを使った魚さばきに挑戦しました。自分で苦労しながらさばいたアジの味は格別だったようです。