

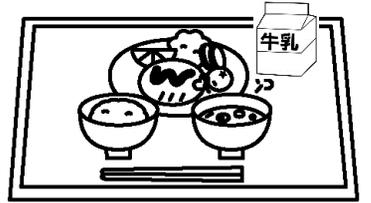
2月

給食だより



令和3年1月29日
荒川区立尾久第六小学校

赤・黄・緑の3つの食品をそろえた食事をしよう



毎月の「献立表」には、その日の給食に使われている食品が記載されています。食品は栄養素のはたらきによって、「赤」「黄」「緑」の3色のグループに分けられます。3色のグループをそろえた食事が、バランスの良い食事といえます。

黄色のグループの食品

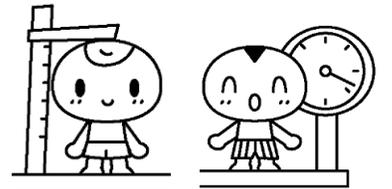
黄色のグループは、「おもにエネルギーのもとになる」はたらきがあります。



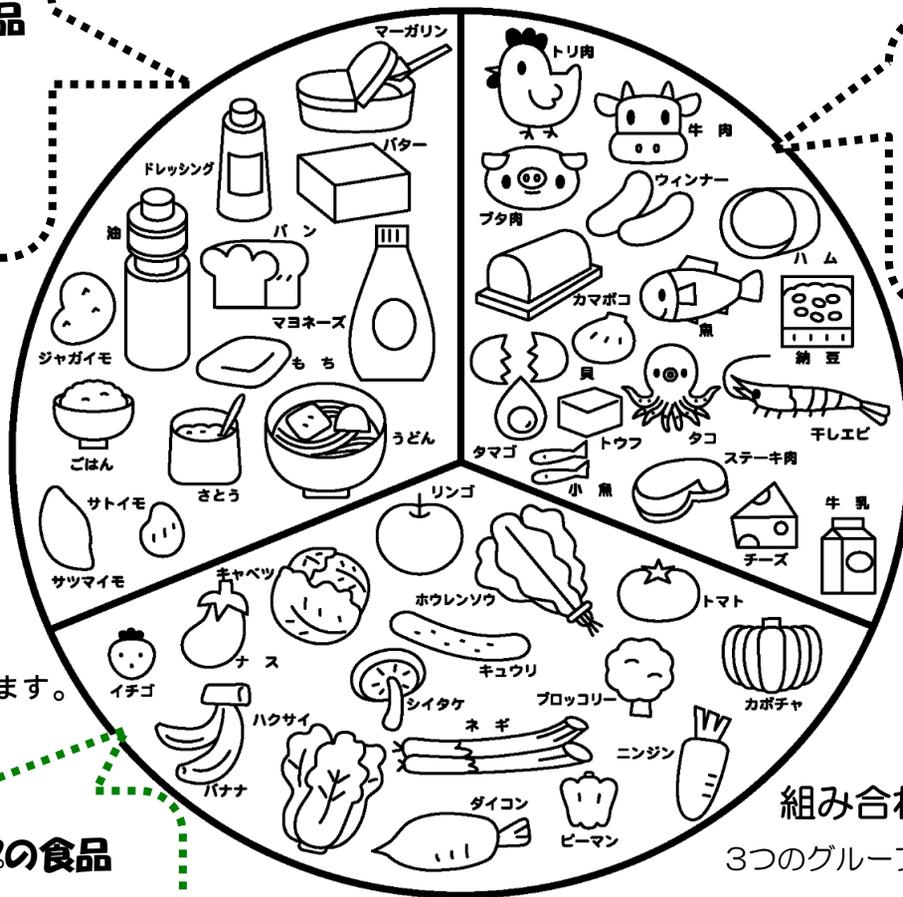
勉強に集中したり運動したり、元気に活動できます。

赤色のグループの食品

赤色のグループは、「おもにからだをつくるもとになる」はたらきがあります。



身長、体重がふえたり骨や筋肉が強くなったりします。



緑色のグループの食品

緑色のグループは、「おもに体の調子をととのえる」はたらきがあります。



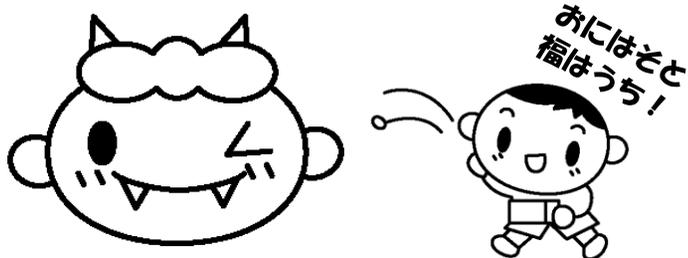
かぜの菌やウイルスから体を守ったり、便秘を予防したり、調子を整えます。

組み合わせも考えてみよう！

3つのグループがそろったら、今度は同じものばかりに偏らないようにしましょう。たとえば、赤色はお肉ばかりとか、緑色はキャベツばかりとか。同じグループでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



2月の行事をしよう！



2月2日は「節分」です。節分は立春の前日で冬から春になる季節の変わり目の行事です。豆をまくのは、災いはらう意味があります。また柗の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらう習慣もあります。

和牛肉の学校給食提供・食育推進事業

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、食肉の在庫が大幅に増加しています。そこで国から「和牛肉の学校給食提供及び食育推進事業」として、無償で和牛肉が提供されることとなりました。学校給食が生産者の方を少しでも応援できたらと思います。おぐろく小では1月27日の給食で実施しました。



【牛どん】