

# 「くう・ねる・あそぶ」

きくろぎひがししょうがっこう  
桜木東小学校  
給食室



2月2日は節分で、3日には立春を迎え、暦の上では「春」になりますが、まだまだ寒い日が続き、感染症も流行る季節です。「くう（食事）・ねる（睡眠）・あそぶ（運動）」で、生活を整えて感染症に負けない体を目指しましょう。

## バランスのよい食事をしよう

### バランスの良い食事とは？

さまざまな栄養素が過不足ない食事のこと。



#### ① 主食、汁物、おかずを決める！！

ごはんなどの「主食」、魚介、肉、卵、大豆、大豆製品が主材料の「主菜」、野菜、いも、きのこ、海藻などが主材料の「副菜」の3つの料理を基本とすれば、栄養的にもおいしさも充実した食事になります。



野菜の量を  
増やすコツ！



#### ② 量のバランスは、「3:1:2」

「3:1:2」は「主食：主菜：副菜」の量の割合です。エネルギーの中心となる炭水化物の「主食」が3、体を作る「たんぱく質」が中心の「主菜」が1、体の調子を整える栄養素が豊富な食材が中心の「副菜」が2。副菜の野菜が少ないと感じるときは、汁物にたっぷりの野菜を加えて、真だくさんの汁物にしましょう。

### ベジサマママポリタン

6年1組 小林末羽さん

#### ① 工夫した点を教えてください。

野菜が苦手な人でも食べられ、低学年でも食べやすいように味つけと、食材の大きさにし、みんなが笑顔で「おいしい！」と言ってくれるようにしました。

#### ② みんなへのメッセージをお願いします。

もともと夏野菜で作った献立を冬野菜に改良しました。おいしいものができたので、みんなの笑顔が見られるように願っています。おいしく食べてね～！！



## 味めぐり・城めぐり

～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう～

かなざわじょう

### 2月は「金沢城」

石川県金沢市は北陸地方中部に位置し、海、山と自然が豊かで、水が豊富な「用水の町」としても有名です。また、加賀百万石の城下町として栄え、九谷焼をはじめ輪島塗や金沢箔など10品目が国指定品となり、継承されています。



## リクエストレシピ 「さばのソース煮」



【材料】（4人分）

- さば（60～80g程度のもの）4切れ  
（塩サバの時はしっかり塩抜き）
- しょうが ひとかけ
- 砂糖 大さじ3
- 濃い口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ウスターソース 大さじ1と1/2
- 酒（塩分のないもの） 大さじ1
- みりん 大さじ1
- （あれば 赤酒 大さじ1）

- ① さばは、こげ目がつくくらい焼いておく。
  - ② しょうがの皮をむき、千切りもしくははみじん切りにしておく。
  - ③ 鍋にしょうがと調味料、水100ccを入れ、煮立ってからさばを入れ、さばがかぶるくらいに水を加え、落し蓋（クッキングペーパーやアルミホイルでも可）をして煮る。
- お魚が苦手な人でも、食べやすい魚料理です。ぜひ、チャレンジしてください。

「給食試食会へのご参加、ありがとうございました。」

12月に1年生、3年生の給食試食会がありました。その際のアンケートで「週明けに子どもの好きなメニューだと助かります。」といただきました。「なるほど！」休み明けに好きなメニューがあるだけで、子どもだけでなく大人も少し元気になれますね。このご意見を2月から取り入れさせていただいています。しかし、食材調達の都合等で、うまくいかない時もありますので、温かい目でみてください。



### 【3学期は進学・進級の準備】

給食も同じです。成長期の児童生徒に合わせて、給食の量が変わります。少しずつ次の学年に向けての準備を始めています。食物アレルギー対応についても医療機関の受診や申請など準備をお願いします。