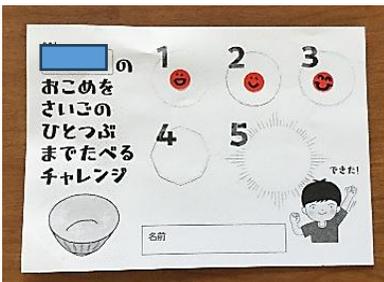


2月給食だより

令和8年2月19日
倉敷市立第五福田小学校

給食週間「おこめをさいごのひとつぶまで食べるチャレンジ」その後

1月19日から23日の校内給食週間では、「食事マナーを守ろう!」をテーマに、生活委員会の児童を中心に様々な取組をしました。「おこめをさいごのひとつぶまで食べるチャレンジ」では、たくさんの児童が5日連続で食器をぴかぴかにして食べることができていました。しかし、給食週間が終わると、「ごはん粒を残さず食べよう!」と引き続き頑張っている児童も見られますが、以前のように食器にごはん粒やおかずが残ったままでごちそうさまをしている児童も多く見られます。引き続き、毎日の食事で意識をして食器をきれいに食べ終えることができるといいですね。



食事のマナーの平和を守る
マナーをまもるんじゃー



食事マナーを守って食べると、良いことがたくさんあります。

- ★自分自身が上手に食べることができる。
 - ★一緒に食べる人が気持ちよく食べることができる。
- 毎日の給食時間や、お家での食事の時にも、食事マナーを意識して食べてね!

どっちの「リザーブ給食」ショー♪

2月20日は今年度最後のリザーブ給食です。1月28日の給食時間の放送で「どっちの『リザーブ給食』ショー」を実施しました。生活委員会の児童の司会で、Aランチを末廣先生、Bランチを福永先生が紹介しました。

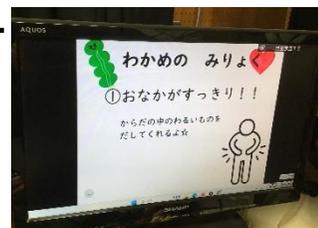
Aランチ ごはん・牛乳・さわらの幽庵焼き・白菜のおかかあえ・春菊のみそ汁・味つけのり

さわらは青魚で頭や目の働きを良くする栄養がたっぷり! 幽庵焼きの香りと甘辛い味つけのりはごはんが進む最強の布陣です!



Bランチ ごはん・牛乳・いかの幽庵焼き・白菜のおかかあえ・春菊のみそ汁・いそわかめふりかけ

いかには疲れをとる「タウリン」という栄養がたくさん! わかめにはおなかの調子を整える働きがあります!



子どもたちは「どっちの『リザーブ給食』ショー」を視聴した後で、Google フォームに入力をして、AランチとBランチのどちらかを選びました。「なぜAランチ・Bランチを選んだのですか?」という質問をしたところ、

- ・5時間目に体育などの体や頭を使う授業が多いので、疲労回復があるサワラがいいと思ったからです。
- ・Bランチの方が栄養が高そうでおもしろいから。
- ・イカはたんぱく質をたくさん含んでいるから。

など、好き嫌いで選んでいる人もいましたが、「どっちの『リザーブ給食』ショー」をしっかりと見て、自分の体のことや健康について考えて選ぶことができている人もいました。この調子で「自分で考えて食を選ぶ人」になってもらいたいと思います。



寒くてもしっかり牛乳を飲もう!

気温が低い日が続いているためか、牛乳の残量が多くなっています。多い日には1日に20本以上の牛乳が残っています。

牛乳1本には約227mgのカルシウムが含まれており、1日に必要な量(推奨量650~1000mg)の約1/3を取り入れることができます。カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経の伝達など、体の機能の維持や調節に欠かせない栄養素です。

牛乳1本を飲み切ることが難しい人も、少しずつ量を増やして飲むことができるといいですね。

骨だけじゃない! カルシウムのはたらき

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

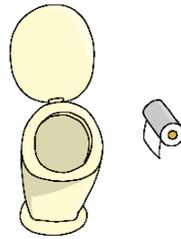
- 骨や歯を強くする
- 唾液や胃液などの分泌をうながす
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 筋肉を動かす
- ホルモンの分泌をうながす
- 出血時の止血を助ける

※ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を調節するはたらきがあります



ノロウイルス感染症に注意を！

ノロウイルス感染症は冬に流行しやすく、感染すると嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が起こります。感染力がとても強いので、予防や注意が必要です。岡山県では、感染性胃腸炎の届出件数が、2週間連続で前週の1.1倍以上に増加したため、12月18日に「食中毒（ノロウイルス）注意報」が発令されました。



【感染経路】

●二枚貝を十分に加熱せずに食べる



●ウイルスに感染した人の嘔吐物や便などを通して



●食品調理の過程でウイルスに

汚染された料理を食べる



※嘔吐物は思った以上に遠くまで飛び散ります。

ウイルスが残らないように、塩素系消毒液で広い範囲を確実に消毒しましょう。

【感染予防】

☆手洗い・うがい・マスクの着用



☆食品は十分に加熱して食べる



☆感染者の糞便・嘔吐物を素手で触らない

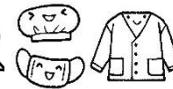


※食品は中心温度が85～90℃で90秒以上になるよう、中心部まで十分に加熱しましょう。



ノロウイルスにはアルコールは効果がありません！消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使いましょう！塩素系漂白剤を水で薄めて、0.1% (1000ppm) の塩素系漂白剤調製液を作ります。

お知らせ



料理検索サイト「クックパッド」の「倉敷市学校給食の公式キッチン」では、倉敷市の給食のレシピを紹介しています。参考になさってください。



3月の給食予定



2日(月) ひなまつりにちなんで
ひなずし・牛乳・キャベツのあえもの・沢煮わん・ひなあられ

9日(月) 6年1組おすすめ献立
6年生の児童が家庭科の学習で考えた、おすすめ給食献立を実施します。
ごはん・牛乳・さわらの天ぷら・れんこんのきんぴら・わかめのすまし汁

11日(水) 卒業お祝い献立
赤飯・牛乳・若鶏の照り焼き・ぬた・桜かまぼこのすまし汁

13日(金) 6年2組おすすめ献立
ごはん・牛乳・豚キムチ・卵スープ

18日(水) 6年生給食最終
ハヤシライス・牛乳・キャベツとコーンのサラダ・お祝いゼリー

23日(月) 1～5年生給食最終
ごはん・牛乳・肉野菜炒め・華風スープ

※16日～23日 マイエプロンで給食当番をします。準備をお願いします。

※24日～26日 給食がありません。

※給食費調整の都合により、献立内容が一部変更になることがあります。ご了承ください。