



給食だより

2月

給 セ 第 2 - 1 0 号
習志野市学校給食センター
令和7年2月号 保護者用

(毎月19日は食育の日)

2025年がスタートして1か月が経ちました。2月3日は、「立春」といって、暦上では春になる日ですが、まだまだ寒さは厳しい時期です。たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが体調管理の基本です。風邪をひかない元気な体を作りましょう！

春を呼ぶ季節の節目 節分



2月3日は節分です。

元々節分は季節の変わる節目のことで、「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」がこれに当たります。今では春を迎える立春前の節分だけが行事として残っています。

さて、節分といえば、豆まきです。なぜ豆をまくのでしょうか？昔は豆には、霊力があると信じられていて、豆をまくことによって鬼を追い払うという意味があります。この鬼というのは、毎日の生活をする上での災いや病気など、目には見えないものを鬼という形にあらわして、豆をまくことで追い払い、福を招くといわれています。

節分にまく豆は、福豆といって年の数だけ、または年齢に1つ足した数を食べます。この豆を食べ、豆の生命力を体に取り入れて、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



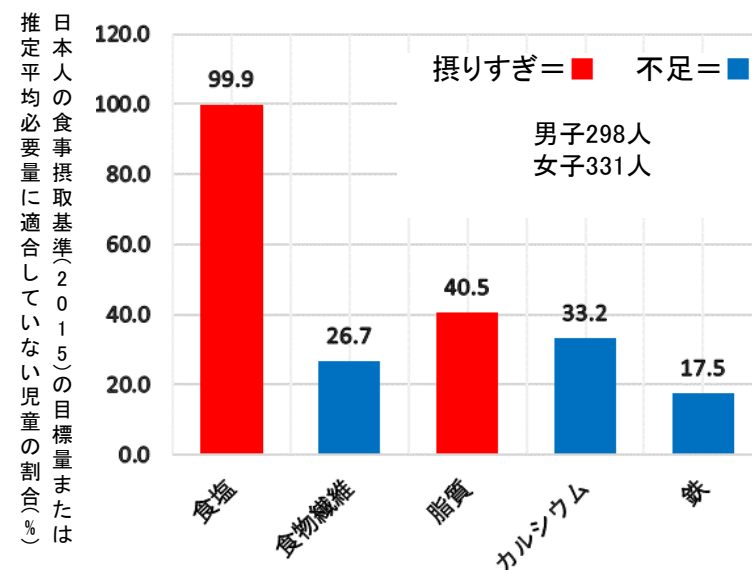
現代の子どもの栄養問題

小中学生を対象に行われた食事調査¹⁾によって、不足したり、摂りすぎたりしている栄養素の傾向がわかりました。この調査を参考に、学校給食の献立では、子どもたちに必要な栄養素がとれるように食材や調理法が考えられています。また、給食で残されてしまいがちな食品は、家庭で食べ慣れないものが多い傾向にあります。給食でも食べやすくなるように工夫して提供していますが、ぜひご家庭でも、様々な食品を経験させてあげることをお勧めします。子どものうちに様々な食品を経験することは、豊かな食生活だけでなく、将来の生活習慣病予防にもつながるためです。

望ましい食習慣の形成は、子どもたちが将来にわたって、心身ともに健康でいるために大切なことです。ご家庭におかれましても、不足、また、摂りすぎになりやすい栄養素を参考に、食事の内容を考えてみていただきたいと思います。

¹⁾Asakura K, Sasaki S. (2017), School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary and junior high school children. Public Health Nutr,

栄養素が過剰、不足している児童の割合¹⁾



とすぎやすい

食塩・脂質

不足しやすい

食物繊維

カルシウム

鉄

学校給食の牛乳



牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB類などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果もでており、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっています。



カルシウム	たんぱく質	ビタミンA	ビタミンB ₂
約227mg	約6.8mg	約78mg	約0.31mg



コップ1杯200mL

毎日 骨骨 貯金をしよう！



骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいで一番多くなります。成長期のうちから骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。

＊給食センターより＊

3学期は特に、日が過ぎていくのが早いと感じています。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」なんていう言葉を交わすことがあります。温かい給食で園児、児童や教職員に笑顔と元気になってもらいたいと願いを込めて日々給食を作っています。毎日学級担任と喫食状況や児童の様子を共有する「連絡ノート」が受配校と給食センターで行き来しており、子どもたちが喜ぶ様子を知れると励みになっています。