

いただきます

毎月19日は
食育の日!



川口市立幸町小学校 令和8年2月19日(木)

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

2月12日 6年生家庭科 作成メニュー第1弾!

6年3組 さん

「元気がでる みんな大好き黄金給食!」

2学期の家庭科学習で考えた献立の中から、各クラス1名、選ばれた献立が実際の給食として登場です!



さんから
献立の工夫したところ
五大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)をきっちり取りながら、アレルギーも少なそうな、みんなが喜ぶ、メニューを入れました。

みそ汁には、旬の白菜とさつまいもがたっぷり入り、今の季節にぴったりの献立でした。1年生からは「好きなものがいっぱい、おかわりしたよ!」との声も。6年生献立は、あと3回登場します。お楽しみに♪

3年生 食育授業 食事のマナー名人になろう!

みなさん、食事の時の姿勢について、日頃の様子を振り返ってみましょう。

- ① 背中がピンと伸びていますか?
- ② ひじをついてはいませんか?
- ③ 食器をもって食べていますか?
- ④ 体は自分の机のほうへ向いていますか?
- ⑤ 足は机の下でそろっていますか?

食事のマナーは国や文化によって違うところもありますが、上の5つのことが守れると良いですね。マナーはなぜ守ったほうが良いのか、誰のために気をつけるのかを学びました。



1月24～30日 全国学校給食週間の取組み

全国学校給食週間とは、毎年1月24日～30日までの1週間にわたり、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるためのものです。幸町小では、1月20日に給食委員会による発表があり、給食週間についての説明や、給食にまつわるクイズがありました。

みんなの給食の血&えいようの歌

みんなの給食の血でよせられた、好きな給食を集計したので、結果をお知らせします。**85メニュー**計**643**票の声をよせられました！

- 第1位 **カレー** (113票)
- 第2位 **あげパン** (100票)
- 第3位 **フルーツカクテル** (89票)
- 第4位 **からあげ** (64票)
- 第5位 **ラーメン** (20票)

↓力をあわせて約**850**こにぎりました！



7階ランチルーム付近に掲示してあります

おにぎりは、量を計算して低学年・中学年・高学年と大きさを3段階(小・中・大)にして作りました！



おにぎり取扱

11.4g	12.4g	13.4g	14.4g	15.4g	16.4g
28 28	28 28	28 18	18 18	12 18	18 18
28 28	28 28	28 18	18 18	18 18	18 18
21 21	21 21	21 21	18 18	18 18	18 18
21 21	21 21	21 21	18 18	18 18	18 18

11.4g × 28 = 319.2 (297)
 12.4g × 28 = 347.2 (324)
 13.4g × 28 = 375.2 (351)
 14.4g × 28 = 403.2 (378)
 15.4g × 28 = 431.2 (405)
 16.4g × 28 = 459.2 (432)



1月26日は、日本で1番最初に出た給食をアレンジしたおにぎり献立でした。27日は、皮を並べ、具を包み、アルミカップへのせて、蒸して作る、手作りのジャンボしゅうまい、28日はすいとん、29日はセレクトデザートがでした。給食週間では、いつも以上に手間のかかった、愛情たっぷりの給食が登場しました。



↑手作しゅうまいの様子

すいとん団子の生地をスプーンですくって、大きな釜の中へ入れます。給食では、栄養面と美味しくできるように卵入りのすいとんです。

セレクトデザートは **プリン or いちごゼリー** 事前にとったアンケート名簿を見ながら、まちがえないように配りました。

