



2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

【うがい・手洗い】＋【十分な栄養】＋【疲れをとる睡眠】で健康管理を心がけて過ごしましょう。



楽しく食べましょう！ 誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを「共食」と言います。
竹原市で行った食事・生活アンケートの「食事を1人で食べることはあるか」の問いに対して、「ある」と答えた児童生徒は37%、「いいえ」と答えた児童生徒は、63%でした。

共食は、食事のマナーを身につけたり、栄養のバランスを考えて食べる習慣を学んだりするなど子供に伝えるよい機会になります。

また、小学生を対象とした研究では、共食の機会が多い子供ほど朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する意識も高いことが報告されています。

共食は、心身ともに癒しの場としても大切なことです。



たけちゃん給食

給食では1年を通じて竹原産のこまつなを使っています。

食育のすすめ

—よい姿勢で食べましょう—

ひじをついたり、食器を持たずに食べたりするのは、見た目にもよくありません。

また、このような食べ方をする時は、背中が曲がっていると思います。背中を曲げて食事をするとお腹の中の胃や腸を圧迫し、食べ物の消化吸収を妨げてしまいます。

きちんと食器を持って、姿勢よく食事をするようにしましょう。



献立名 竹原産こまつなサラダ（4人分）

食品名	分量	切り方	作り方
ハム	2枚	短冊切り	①野菜は、ゆでる。
こまつな	100g	2cm幅	②カッコ内の調味料で、ドレッシングを作る。
キャベツ	2枚	せん切り	③ゆでた野菜を和える。
にんじん	40g	せん切り	
ホールコーン	40g		
サラダ油	小さじ2		* 冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってください。
酢	大さじ2		
さとう	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		



給食で使用している小松菜は、竹原市内の障害者福祉サービス事業所「ちゅうげい」の方々が作ってくださっています。ビニールハウスで、水だけで育てる水耕栽培で、種から作っているそうです。1日に100キログラム収穫して、500個袋詰めをするそうです。