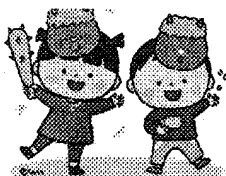


食育だより

平成28年
2月



はちおうじっ子

げんき

おうえん



元気応援メニュー

はちおうじしりつやまたしょうがっこう
八王子市立山田小学校

2月の元気応援メニューは、先生の「さつまじる」です！

24日 さつまじる

からのメッセージ！

おすすめの理由は…

「さつまじる」は、江戸時代に、今の鹿児島県で、武士たちが「さつま鶏」といって鶏肉を野菜と一緒に煮て食べたのが始まりといわれています。お肉と野菜の栄養がたっぷり入った、体がほかほか温まるメニューです。

いつも栄養いっぱいの給食をたくさん食べて、病気に負けない丈夫な体をつくしましょう！



ファンキー加藤さんの

げんき おうえん

元気応援メニュー

八王子市出身のアーティスト、ファンキー加藤さんが小さい頃から良く食べ、給食でも好きだった「ファンキー加藤・元気応援メニュー」が、1月から3月にかけて登場します！期間中の給食時間には、はちおうじっ子の元気を願うファンキー加藤さんからの熱い応援メッセージを日替わりで放送します。

おすすめ！

1月

煮物

2月

混ぜごはん

3月

みそ汁

★中学生の考えたバランス献立★

大豆入り五目ごはん・魚の照り焼き・キャベツと昆布の和え物

- ・主食だけでも栄養がとれるように炊き込みしました。
- ・みんな、お肉が好きだから、お肉だけじゃなくお魚も食べて欲しいと思い、献立をたてました。
- ・海藻が好きじゃない人が多いけれど、家でも海藻を食べるように言われているので、献立に昆布も加えました。



苦手なものが入っていたとしても、自分の健康のために、残さずしっかり食べてもらいたいです。



手ばかりで1日に食べる量を知る

「手ばかり」で栄養バランスばっちり！

「栄養バランスの良い食事を取りましょう」とよく聞きますが、なにをどのくらい食べたら良いのでしょうか。自分にとっての適量がかんたんにわかる方法があります。それが『手ばかり』です。自分の手のひらで量ることができるので、わかりやすくとても便利です！

	主 食	主 菜	副 菜
1 食の目安	ごはん パン めん 両手ですくう量	肉、魚、卵など 片手のひらにのる量	生野菜 きのこ 果物 両手に山盛りの量

目安の量をもとに、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスの良い食事に近づきます。適量を知ることで、しっかり食べること、食べすぎを防ぐことができます。ぜひお試しください！

給食費納入のお願い ～2月15日（月）引き落としです～

日ごろから給食費の納入等、給食運営にご理解とご協力いただきありがとうございます。2月で引き落としが終了になります。口座の残高の確認をお願いいたします。よりよい給食提供のため、ご協力をお願いいたします。

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
3,700円	3,800円	4,100円	4,100円	4,400円	4,400円

！ ノロウィルスに注意 ！

冬は、ノロウィルスが特に流行しやすい季節です。また、今シーズンは新型ノロウィルスの大流行も心配されています。予防には「正しい手洗い」がとても効果的です。帰宅後、トイレ後、食事前など、家族みなさんで「正しい手洗い」を徹底しましょう！



6年生の保護者の皆様 ～中学校給食の今後の手続きについて～

『中学校給食給食利用者登録書』を提出していただいた方には、2月下旬から3月上旬ごろに、4月分の【給食】【牛乳のみ】を予約するために必要な書類一式(封筒に入っています)をお配りします。給食費の入金、予約方法の詳細は同封のプリントをご覧ください。★私立・都立への進学、八王子市外への転出が決まりの方は、登録を削除いたしますので、教育委員会保健給食課給食担当までご連絡ください。(042-620-7331)