

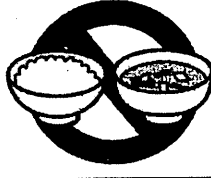
給食おぼえ

令和3年度・2月 その2
 栃木第四小給食共同調理場

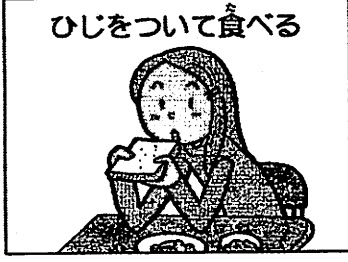
寒い日だったり、暖かい日だったりと毎日の気温が次々と変化するこの季節。この時期は三寒四温と呼ばれ、だんだん春に近づいているという証拠だそうです。かぜをひきやすい時期でもあります。気温に合わせて衣服を調整し、バランスのよい食事を心がけて、毎日元気にすごしましょう。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



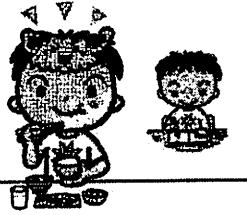
マナーを守って食べることで、いっしょに食事をする人や同じ部屋にいる人が、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方をすると、多くの人がいやな気持ちになります。自分の食事のしかたについて、見直し正しい食事マナーを身につけましょう。

2月の献立紹介 ②

- 2月15日(月)【リクエスト給食①】 栃木南中3年1組のリクエスト給食。
- 2月17日(水)【リクエスト給食②】 栃木南中3年2組のリクエスト給食。
- 2月19日(金)【児童作成献立③】 栃木第四小6年2組児童の考えた給食。
- 2月26日(金)【地場産の給食】 栃木県産ヤシオマスのたまり醤油焼き、両毛地域の伝統野菜「かき菜」を使用した給食。

脳のはたらきと朝ごはん

ものごとを考えたり、記憶するときには、脳を使います。その脳の栄養源になるものは、ほぼ炭水化物の糖（ブドウ糖）に限られています。糖はご飯などを食べることで肝臓に蓄えられますが、脳はどんどん栄養を使っていくため、食事を抜くと、脳はたちまちエネルギー不足を起します。脳は、睡眠中でもエネルギーを使います。朝起きて、朝ごはんをしっかり食べることは、脳を元気に働かせるためにも欠かせない食習慣です。



旬の食べ物紹介「かき菜」～両毛の伝統野菜



「かき菜」は、栃木県の佐野市や足利市などの両毛地域で昔から多く生産されている菜花の一種です。秋に種をまき冬越した苗から、春先に莖(若い芽)がたってきたところをかき取って食べることから「かき菜」という名前がついたそうです。給食では、おひたしでいただきます。