きゅうしょくだより

令和６年２月
鎌倉市立富士塚小学校

２ 月になります。もうすぐ「立春」といって、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続くようです。寒くなると、感染症が増えてきます。風邪やインフルエンザを予防するには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けることと、手洗いやうがいを徹底することが大切です。

２月　給食目標～好き嫌いしないでたべよう～

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。

Q. 好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

A.苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内で様々な働きがあります。好きな食べ物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるように、少しずつでもいいのでチャレンジしてみましょう。

２月の行事『節分』

２ 月 ３ 日は節分です。節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もともとは立冬や立秋などの前日も節分と言われていました。節分の日には「鬼は外」の掛け声で豆をまきます。「魔（ま）」を「滅する（め）」というところから「まめ」をまき、災いを払うという意味があるそうです。また、この日には、ヒイラギの枝にイワシの頭をさして門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。２月２日の給食は、節分にちなんで「福豆」を出します。

卒業生アンケート

毎年、３ 月に卒業を迎える ６ 年生を対象に、給食のアンケートを行っています。好きだった給食３つ、にがてだった給食３つ、はじめはにがてだったけど、「だんだんと食べられるようになったもの」、そして給食についての感想や思い出を聞きました。（回答 40 名）

好きだった給食

１位	カレーライス	23 名（カツカレーライス含む）
２位	あげパン	18 名
３位	クッパ	８名
	フルーツポンチ	８名
５位	サーターアンダギー	６名

にがてだった給食

１位	トマト	10 名
２位	魚	８名
３位	レーズンパン	５名
４位	サラダ	
	夏みかん	各３名

トマトや魚といった、食材そのものが苦手という意見が多い印象でした。好きな給食に比べると苦手な給食の方が少ない結果となりました。

「だんだん食べられるようになったもの」は、魚、牛乳、豆が多く、理由としては「食べていくうちに慣れた」というものが多かったです。また、苦手だったけれど、「給食がおいしく、食べられるようになった」というううれしい意見もありました。

給食の感想としては「おいしかった！」という意見がとても多く、私たち給食室の励みにもなりました。また、「友達と食べて楽しかった」や「はじめてカレーライスを食べた時を覚えている」といった、給食の思い出も聞くことができました。６ 年生のみなさんは、富士塚小学校で食べる給食もあと ２ か月となりました。みなさんは給食を毎日たくさん食べ、食缶を空っぽにして返してくれました。２・３ 月は、アンケートの意見を取り入れた給食を予定しています。