

給食だより 2月



楽しく食べよう

- 小 協力して準備をしたり、会話を工夫したりして、楽しく食事ができる。
- 中 楽しい食事を通して、人間関係をより良くしようとする。

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。

寒さに負けず、健康に過ごすことができるように食事の前の手洗いうがい、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって元気に過ごしましょう。

家族で食事しよう

誰かと食事を共にする（共有する）ということを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。



心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる子どもは、家族や家族のだれかと食べる子どもに比べて身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりするなど、心身の不調を訴える割合が高い傾向があるようです。



2月 わたしたちがつくりました!

おなまえ	つくっている たべもの
池川 良嗣	じゃがいも
宇和川 輝彦	ほうれん草、白菜、かぶ
宇和川 千代香	白菜、たけのこ、ヤーコン
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜
小倉 文男	かぶ
越智 栄一	五穀米
露口 早苗	ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、大根
豊田 安美	長ねぎ、大根、花切り大根、切干大根、紅くるり大根
宮田 久典	メークイン
森 咲子	小松菜、じゃがいも
安見 和夫	有機にんじん、大根、紅くるり大根、紅芯大根、紅しぐれ大根
渡部 さち子	長ねぎ
渡部 孝子	たけのこ
渡部 元衛	紫大根、干しきくらげ、干しいたけ、乾燥パセリ

東温市産の野菜を使って学校給食用冷凍野菜を作って使用しています。

- JAえひめ中央 東温市ブロッコリー部会 ……ブロッコリー
- 安見 和夫さん ……にんじん

東温市産のいちごやもち米、ケールも使っているよ♪

※天候により変更することがあります。

ち さん ち しょう

地産地消



とうおん栄養レンジャーが
おいしい野菜畑の探検に
いってきました！



とうおんし やさい し た

東温市の野菜を知ろう！食べよう！

ビタミン菜

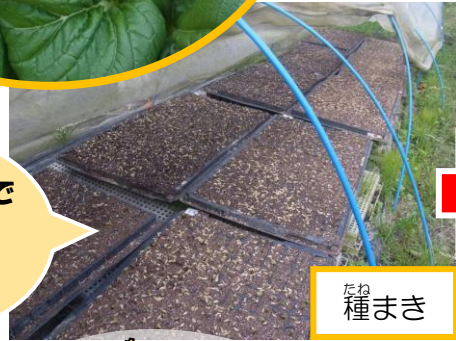


にがみ 苦味やクセがなく、
あ もの しるもの いち もの
和え物や汁物、炒め物など
なんでもあ りよくあうしよくやさい
何でも合う緑黄色野菜です！



おおの たかひろ
大野 貴裕さん
ビタミン菜、こまつな、
チンゲンサイ、みずな、
あおパパイヤ など

芽が出るまで
トレーで
育てます！



種まき



芽がたくさん
できました！



「えひめを食べよう」週間で
おいしくいただきました！

収穫

約2か月で
食べごろに
なりました！



畑に植え替える

ネットをかぶせる

害虫や霜から
守ります！



ネットに付いた
害虫