



# 2月給食たより



## 健康を考えた食事をしよう

まいにち げんき  
毎日を元気にすごすためには、栄養バランスのとれた  
しょくじ  
食事をとることが大切です。どのような食事がよいか  
わからない時は、給食を思い出しましょう。多賀小の  
きゅうしょく  
給食は、みなさんの体格に合わせて、健康や成長に  
ひつよう えいよう かんが  
必要な栄養が考えられています。毎日の給食の 栄養  
バランスを意識して、自分の分をきちんと食べましょう。

## 給食記念週間の取組

きゅうしょくいんかい  
給食委員会は、1月24日から30日の給食記念週間に合わせて、様々な取組を行いました。

### 自分で考えて行動するのじゃ！

じどうしゅうかい  
児童集会では、「好き嫌いをなくそう」をテーマに  
した劇を演じました。苦手なピーマンを目の前に悩む  
少年のもとに、苦手なものでもチャレンジして食べて  
もらおうとする天使と、苦手なら食べなくてよいとする  
悪魔、レッド、グリーン、イエローの給食レンジャー、  
そして、神様が登場します。最後は、「自分で考えて  
行動するのじゃ」と神様にさとされ、少年は苦手な  
ピーマンを克服するという楽しいお話でした。脚本は  
5年生を中心に考え、絵などの準備から衣装まで、  
きゅうしょくいん ぜんいん きょうりょく  
給食委員が全員で協力して作りあげました。



### 自分も 苦手な食べ物に 挑戦しようと思ったよ

えんげき かんしょう たが こ ながて た もの なや しゅじんこう じぶん かせ たの  
演劇を鑑賞した多賀っ子は、苦手な食べ物に悩む主人公を自分と重ねながら、楽しくゆかいな  
えんげき ながて た もの ちょうせん きも たか ながて だれ  
演劇で、苦手な食べ物に挑戦する気持ちが高まりました。苦手なものは誰にでもあります。ひとくち  
からスタートして、しょうがっこう そつぎょう じぶん ぶん じぶん た  
からスタートして、小学校を卒業するまでには、自分の分は自分で食べられようになりましょう。

## 給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！

**主菜** さかなにくたまごだいず だいずせいひん  
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、  
おもに体をつくる  
もとになる食品  
を多く使った  
おかず

**牛乳** ほね は  
骨や歯をつく  
るもとになる  
カルシウムを  
多く含む

**主食** ごはんやパン、めん類  
など、おもにエネルギー  
のもとになる食品

**副菜・汁物** やさい かいそうい  
野菜、きのこ、いも、海藻類など、お  
もに体の調子を整えるもとになる  
食品を多く使ったおかずや汁物