

給食だより2月

令和6年1月31日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

2月4日は立春です。立春を過ぎると暦の上では春になりますが、2月が一年の中で寒さが最も厳しい時期です。また風邪やインフルエンザも流行しやすい季節です。水道の水は冷たいですが、食べる前にはしっかり手を洗いましょう。

2月の給食目標 **楽しい食事を工夫しましょう**

今のクラスで給食を食べる回数は2月と3月で33回となりました。給食の時間は、「食べて、おなかを満たす（おなかいっぱいにする）」だけでなく、「気持ちを満たす（満足した気持ちになる）」ことができます。みんなが楽しく気持ちよく給食を食べられるように食事マナーに気を付けましょう。

食器を持って食べましょう。



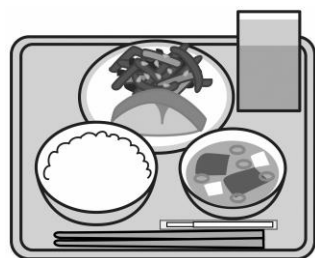
姿勢よく食べましょう。

食器を持って、背筋を伸ばして食べましょう。背中が丸まっていると、胃や腸がつぶれた状態になり、食べ物スムーズに入っていきません。消化が悪くなる原因にもなります。

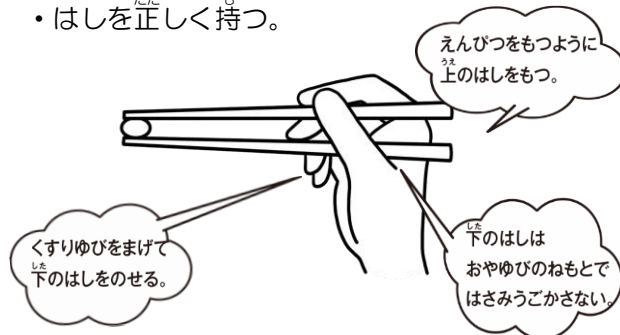


食器やはしを美しく使おう

・食器を正しく置く。



・はしを正しく持つ。



せつぶん 節分

2月3日は「節分」です。「節分」とは、季節の変わり目の日で、もともとは一年に4回ありました。日本では、寒い冬が終わり、あたたかい春の始まりとされる「立春」の前の日が特に大事にされ、現在まで伝えられています。

「節分」の日には、ままきをして災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾ることもあります。これは、焼いたいわしのおいと、ひいらぎの葉のトゲで鬼を追い払うことができるからだと言われています。

給食では、大豆が入った「節分ごはん」と、「いわしのつみれ汁」を出します。みなさんの健康や幸せへの願いを込めた献立です。

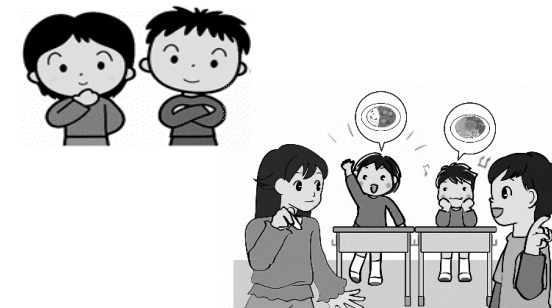


給食委員会活動

1月の委員会活動で給食委員会の人たちがクラスごとに、料理を考えてくれました。2月の献立に取り入れているので、楽しみにしてくださいね。

<考えてくれた料理>

- 5-1 心も体もポカポカオニオンスープ
- 5-2 デコポンと野菜のなかよしサラダ
- 5-3 パリパリツナサラダ
- 6-1 もやし盛り盛りみそラーメンスープ
- 6-2 カリッとパリッとナムルサラダ
- 6-3 中華風もやしサラダ
- 5-6, 6-6 カラフル冬サラダ



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

旬の野菜や果物には、その季節に必要な栄養がたっぷりです。風邪の予防に役立つビタミンなどが多く含まれる食べ物や、体を温める効果のある食べ物もあります。旬の野菜や果物を食べて、体の抵抗力を高めましょう。

