

家庭数

2月給食だより

令和6年2月22日
北区立谷端小学校
校長 清水 智子
学校 栄養士
*毎月19日は食育の日です。

寒い冬、体の調子を整えましょう。

令和6年がスタートして1か月が経ちました。2月4日は「立春」として暦の上では春になる日ですが、三寒四温、まだ寒い日が続きます。体調管理の基本に立ち返り、風邪を引かない元気な体を作りましょう。



体調管理 基本の

き

その1 朝昼夕3食、規則正しく食べる

その2 1日8~9時間は寝る

その3 帰宅後、食事前、トイレの後は必ず手洗いをする

その4 休み時間や放課後に体を動かして遊ぶ

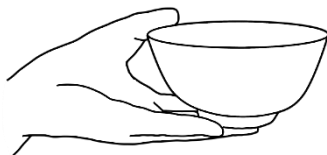
その5 こまめに部屋の換気をする



～～守れていますか。食事のマナー～～

あと1か月余で、今年度が終わろうとしています。ここで今一度、食事マナーが守れているか、チェックしてみましょう。食事マナーを守れると、自分だけでなく周りの人もおいしく、楽しく食事をすることができます。ぜひ、食事マナーを習得して、次の学年に進みましょう。

- 【口を閉じて噛む】 【お茶碗をもって食べる】 【姿勢がよい】



- 【ひじを机に立てずに食べる】 【体は前を向いている】



全部できていますか。



2月13日
渋沢栄一誕生日

※天保11年2月13日
(新暦だと1840年3月16日)

新一万円札カウントダウンプロジェクト

北区にゆかりのある渋沢栄一翁が7月に発行する新一万円札の顔になります。栄一翁の好物は、煮ぼうとう、いも、甘いもの、なす、オートミールだそうです。谷端小では、2月13日に出身地埼玉県深谷市の八百屋さんに深谷ねぎを納めていただき郷土料理「煮ぼうとう」が登場しました。

深谷ねぎ



煮ぼうとう

みそポテトは、埼玉県秩父市の郷土料理。栄一翁がきっとお好きな料理だったのではないかと思いをさせています。これまで使用する機会がなかったオートミールはクッキーにして提供したところ、好評でした。たくさんの業績を残した栄一翁について知るきっかけになるとよいですね、

オートミール



裏面もあります。