

# 給食便り

令和2度2月号  
北区立柳田小学校

校長 貝塚 一石

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

北区内では、インフルエンザやノロウィルスの流行している地域もあります。

手洗い、うがいはこまめに行い、疲れた時や体調のすぐれない時は、

体の温まる食事を摂ったり、早めに寝て体力をつけ体調を整えましょう。

今月の目標

良い食べ方を工夫しよう

## 防ごう！未来の生活習慣病

ご飯を食べなかったり食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、

夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、

肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病

が起きやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが

多いので、今のうちからバランスの良い食事を心がけて、

適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、

生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は  
おとなになっても  
続くことが多いんだ！



## 変身上手な大豆

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きなこ…これらはみんな大豆からできています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？

納豆



きな粉



みそ



豆乳



大豆

おから



しょうゆ



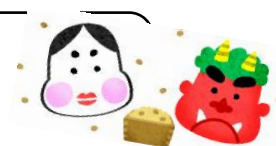
もやし



豆腐



2月3日は節分です



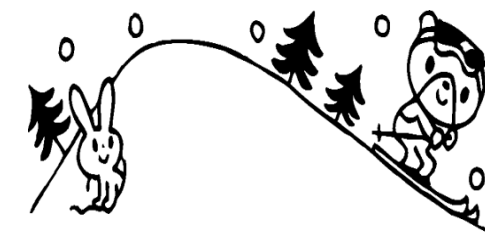
2月3日は節分です。節分には「季節を分ける」という意味があり、季節の変わり目のことを指します。旧暦では立春が1年の始まりとされています。

1年の始まりに鬼をはらい、不幸や災いのない1年になるように願いを込めて、

災いのない1年になるように願いを込めて、この節分という行事を行います。

給食でも2月3日は節分にちなんだメニューを考えていますので楽しみに…！

ご家庭へのお知らせ



★2月4日は今年度最後の引き落としとなります。

ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。

また、予備日の2月19日でも引き落とせなかった場合は、2月末までに現金を学校に持ってきていただくこととなりますので、ご了承ください。未納がある場合献立を変更せざるおえませんのでご協力をお願い致します。

★配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。

★金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。

