

きょう きゅうしょくひとくち 2/1(月) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、**こんげつ きゅうしょくひとくち**「**今月の給食目標**」についてです。

こんげつ きゅうしょくひとくち す きら た 今月の給食目標は「好き嫌いしないで食べよう」です。

きゅうしょく こんだて せいちょう ひつよう えいよう かんが つく 給食の献立は、みんなが成長するために必要な栄養を 考えながら作っています。

た もの はたら おも わ ねつ ちから もと はたら おも からだ 食べ物の働きは、主に3つのグループに分けられます。「熱や力の素になる働き」「主に体をつくる働き」「体の調子を整える働き」です。全部がそろえば栄養満点の食事になります。

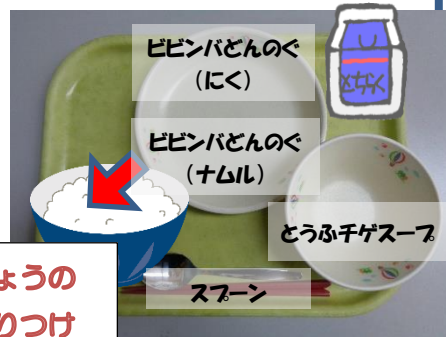
こんだてひよう かくにん まいにち はたら た もの 献立表を確認してみてください。毎日この3つの働きの食べ物がそろっていますね。しかし、

えいようまんてん きゅうしょく のこ からだ えいよう 栄養満点の給食でも、残してしまっは体の栄養になりません。

にが て もの ひとくち た 苦手な物でもまずは一口食べてみましょう。

まえ た にが て かん た もの おとな 前に食べて「苦手」と感じた食べ物でも、大人になるにつれて

「あれ？おいしい！」と感じることも不思議と増えてきますよ。



きょうのもりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 2/2(火) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、**せつぶん**「**節分**」についてです。



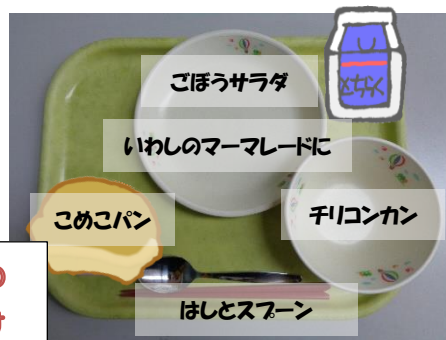
いつもは2月3日が節分でしたが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、2月2日の今日になりました。1日早くなるのは、なんと、明治30年以来、124年ぶりだそうです。

せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふく うち おに そと さけ まめ ぎょうじ 節分とは立春の前日のことをいいます。「福は内」「鬼は外」と叫んで豆をまく行事は、はる むか じゅうよう ふしめ せつぶん ふくまめ いわし いわし 春を迎える重要な節目になっています。節分の食べ物として福豆や鰯があります。鰯は、ヒイラギの枝に鰯の頭を刺して、玄関にかけておく風習があり、これは鰯の生臭さで鬼を寄せつけないようにするためや、ヒイラギの葉先のトゲで目を突かれ 鬼が逃げ出したという伝説からだそうです。

また、豆は年の数だけ食べると良いといわれます。

がっこう ことし す で た ふくまめ 学校では、今年は素手で食べる福豆ではなく、だいず つか 大豆をいっぱい使ったチリコンカンにしました。

ふくまめ うち た 福豆はぜひお家で食べてくださいね。



きょうのもりつけ