

給食だより

〇今月の給食目標〇

みんなで協力しよう。

低・力をあわせてあとかたづけをしよう。
中・係りやグループで協力してかたづけよう。
高・静かに手早く後片付けをしよう。

みなさんは、かぜをひかないで元気に過ごしていますか？しばらくの間、気温の低い日が続きます。かぜをひかないために大切なことは、睡眠と栄養をしっかりとることです。好き嫌いをしないで、いろいろな食べ物を食べて、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう！

「好き嫌い」していませんか？

食べ物はそれぞれ違う「栄養素」を持っています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」がからだの中に入ります。その「栄養素」がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の「栄養素」をとって、元気にからだをつくりましょう。



↓ からだの中に入ります



すると…



「嫌いなもの」も食べられるよう、少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります！



2月3日は節分です

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていましたが、いつの間にか立春の前日をさすようになりました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。



初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稲生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。栃木県では、しもつかれを食べる風習があります。

しもつかれは、大根、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭などの材料を煮込んだ料理です。大根とにんじんは、「鬼おろし」という竹でできた大きなおろしですりおろします。

しもつかれは、「七軒食べ歩くと病気になる」と言い伝えられています。



～今月の地産地消食材 にら～

「にら」は、疲労回復に役立つビタミンB1を多くふくんでいます。さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくと言われています。そして、ビタミンAも豊富なので、かぜをひきやすい人にはとてもおすすめの食材です。

