

給食だよい

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。

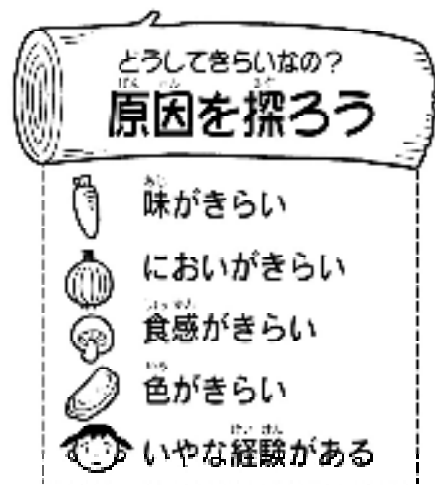
中・係りやグループで協力してかたづけよう。

高・静かに手早く後片付けをしよう。

みなさん、かぜをひかないで元気に過ごしていますか？これからしばらくの間、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。

◆すききらいしないでなんでも食べよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しでも食べる努力をしてみましょう。



節分

2月3日は節分です。力いっぱい豆を投げて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに働く」など、豆は、まじめや健康という意味に使われます。



はつうま 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「稻生り」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。給食では12日にしもつかれが登場します。



～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。

