

# 給食だよい

## ○今月の給食目標○

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。

立春を過ぎると、こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べ、早寝早起きを習慣にしましょう。

### いろいろな味にチャレンジしよう！



食べ物にはいろいろな味やにおい、食感があり、おいしく感じるものとそうでないものがあるかもしれません。しかし、味覚はいろいろな味を経験することで発達していきます。はじめて食べるものは少し抵抗があるかもしれませんのが、はじめから「好き嫌い」を決めつけずに、いろいろな食べ物にチャレンジしましょう。

2月3日は節分です

はつうま  
初午としもつかれ



節分には豆(大豆)を投げつけて悪い鬼を追い払います。豆まきをしたら、自分の年の数よりひとつ多く豆を食べましょう。豆を食べることで、病気には勝つ力がつき福を呼ぶと言われています。このことから、豆まきに使う豆を「福豆」と言います。



初午は、2月の最初の午の日をいいます。この日は、その年のお米の豊作を願ってお稲荷様をお祭りします。栃木県では、郷土料理の「しもつかれ」を作つてお供えします。鮭の頭・福豆・油揚げ・大根・人参・酒かすを使った栄養満点の料理です。「7軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」と言われ、昔から近所の人たちと分け合つて食べる習わしがあります。



### ～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を多く含んでいます。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な食材です。