平成２９年度　２月号　日光市立大沢小学校

給食だより

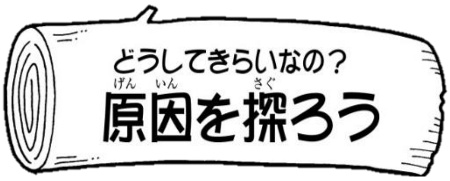
○今月の給食目標○

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。

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、気温の低い日がつづきます。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。

【すきらいしないでなんでも食べよう！】


どうしてきらいなの？
原因を探ろう

食べものはそれぞれ違う「栄養素」をもっています。たくさんの種類の食べものからたくさんの種類の「栄養素」をとって、元気なからだをつくりましょう。また、いろいろな食材や味を体験することは、味覚の発達にもつながります。食べず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

味　**におい**　**食感**　**色**

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつむことで食べられるようになったりします。また、調理方法を変えたり、楽しい体験を通すなどの方法もあります。

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。

～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な食材です。

裏面は「かみなりじる」の作り方です。