

# 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。

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。

## ◆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。



## がつ か せつぶん 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、災いはらう意味があります。



## 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「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らない」と言い伝えられています。



## こんげつ ちさんちしょうしょくざい ～今月の地産地消食材 になら～



「になら」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。

