

令和2年 2月号 日光市立大沢小学校

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。

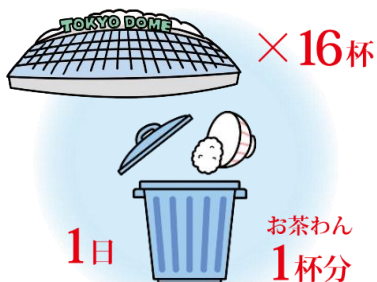
中・係やグループで協力してかたづけよう。

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。

考えよう! 食品ロス ～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間東京ドーム16杯分!



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間約643万トン。一人1日お茶碗1杯分の食べ物が捨てられています。

僕たち私たちにできること



みんなで考えたいこと



参考: 農林水産省『食品ロスの削減に向けて』(平成30年4月)、政府広報オンライン(平成28年10月11日)



2月3日は節分です

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、病気に勝つ力がつき福を呼ぶといわれています。このことから、豆まきに使う豆を「福豆」といいます。

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「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。



～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、スタミナがつくといわれています。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。

