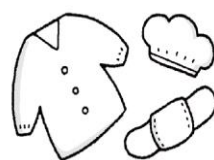


2月

給食だより



今月の給食目標

《和食の良さを知ろう！！》



今年の節分は2月2日！！

節分とは、季節の変わり目の前日のことです。春は「立春」の前日のことになります。毎年、「節分は2月3日」と思っていたのですが、今年は3日が立春なので2日が節分です。そして2月2日が節分の日になるのは、なんと**124年ぶり**だそうです！！

そもそも節分は、邪気(じゃき)(病気や不幸をまねくという気)を払う行事です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いをこめる日です。“恵方巻き”や“豆まき”を毎年している人が多いと思いますが、どんな意味があるか知っていますか？“恵方巻き”は、歳徳神(年神様)がいる方向を向いて食べます。願いごとを思いながらひと言も話さずに食べると、願いごとがかなうと言われています。豆まきは、悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをされると言われています。



今年の恵方は南南東

9年食育巡回訪問

『受験期の食生活について』

受験の力になる朝食の摂り方について学びました。朝食は「集中力・体温・学習成果アップ」の働きがあります。炭水化物で、脳の栄養「ブドウ糖」を摂取しましょう。栄養バランスは大事ですが、継続的に同じリズムで生活することが最も効果的だそうです。がんばれ！



調理員さんから
メッセージ

11月の食育巡回訪問で、5年生が考えた『フワフワ肉団子汁』は4日に、6年生が工夫して考えたこん立て『ごはん、チキンチキンごぼう、野菜炒め、だんご汁』は18日の給食に出ます。

豆腐多めのヘルシー肉団子で野菜たっぷりのみそ汁や、野菜炒めに塩昆布を使ったおいしいメニューで、どんな味になるか楽しみです。

味の感想を聞かせてもらえると、うれしいです！！