

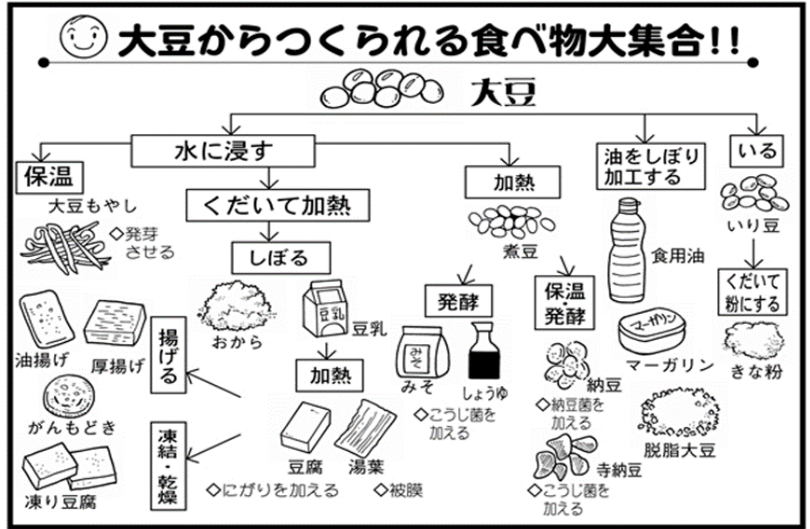
節分・立春と春をむかえる行事が続きますが、1年中でいちばん寒さの厳しい時季です。「うがい・手洗いと十分な栄養・睡眠」を心がけかぜをひかないように気をつけましょう。

どうして節分には豆をまくの？

2月3日は節分です。節分には豆まきをしますね。豆(大豆)には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」(魔物の滅びる)に通じ、その魔物の目(魔目)を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれます。

現代の栄養学でも、大豆は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質を含み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄など健康づくりに大切な栄養素がぎっしり詰まった食べ物です。

★ 大豆でできている大豆製品 いくつ知ってるかな？



給食では、2月1日(金)に福豆といわしの香りあげを出しました。

節分イワンで立春大吉!



西日本を中心に、節分にイワシを食べる習慣があります。私たちの体によいはたらきをする栄養素をイワシはたくさんふくんでいます。

脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしてくれる脂質(DHA,EPA)

骨を丈夫にするカルシウムとビタミンD

丈夫な体をつくるたんぱく質

「発育のビタミン」といわれるビタミンB₂が豊富

刺し身ならおろししょうがで食べたり、煮物にするときには酢や梅干しを加えると、においが和らぎます。また丸干しを焼いて頭から食べるのもおいしいですよ!



～かぜ・インフルエンザ対策～ (手洗いは簡単な予防法です。)

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
ごはん、めん類、いも類、はちみつなど

ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、キウイフルーツ、みかんなど

<献立の変更>

☆2月22日(金)夢の給食(6年生お別れ会)

給食委員会の提案で、全校のアンケートにより、献立を決定します。お楽しみに・・・

☆2月12日(火)5年生の作ったさつまいもをスイートサラダに使います。蒸しパンも手作りです。

地産地消

2月は、8・20・27日に愛川町産の長ねぎを使います。

給食費引き落とし日

* 2月12日 * (火)

引き落としができるようご協力よろしくお願いします。