

給食だより 2月



平成31年2月1日
中津小学校
給食部

まだまだ寒い日が続いています。風邪などひいてはいませんか？病気に負けないように、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずに丈夫な体をつくっていきましょう！！

2月3日 節分

おにはそと～！
ふくはうち～！

節分とは本来、「季節を分ける」つまり「季節の変わり目」のことを意味しています。そのなかでも、厳しい冬の季節を乗り越えた後の「立春」は、1年の始まりとして特に重要な日にあっていたため、次第に「節分」といえば、「立春」の前日のみを指すようになっていきました。

節分といえば豆まきです。豆まきには「大豆」が使われています。日本では古来より、穀物や果実には「邪気を払う力」があると考えられていました。大豆は五穀のひとつで、穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきたのです。

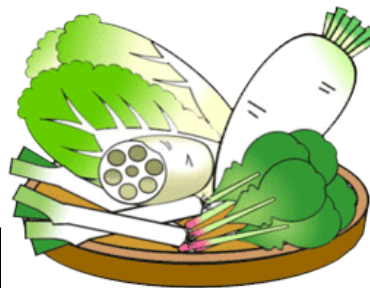
2月1日(金)の給食でも、みんなの健康を願って福豆が登場しましたが、節分当日には家族みんなで豆まきにチャレンジしてみましょう。



2月14日はバレンタインデー♡

バレンタインデーに女性が男性にチョコレートを贈り、愛の告白をするという習慣は日本だけのものです。欧米では、2月14日は「愛の日」として、恋人同士が愛を伝え、カードや花束、贈り物を交換し合う日とされています。給食では、2月14日登場する「白菜とベーコンのスープ」に、かわいいハート型のにんじんを忍ばせ、愛を込めて提供します。楽しんでいただきたいと思います。

地場産野菜



給食に使用されるお米は、神奈川県でつくられ、収穫されたお米です。また、2月に使用する長葱、小松菜、にんじん、大根も愛川町で作られたものです。さらに、ほうれん草なども神奈川県産の新鮮な野菜です。旬の野菜を味わって食べましょう！

毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日です。今年度の食育の日には「ビタミン」を多く含んだ食品を取り入れた献立を提供しています。今月は、19日にビタミンEを多く含んだ「大豆」を使ったポークビーンズを提供します！



旬の食材「菜の花」

春を告げる食材として2月～3月頃が旬となる菜の花。菜花類は花が咲いていない新鮮なものを食します。また、菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。免疫力を高めたり、がん予防やかぜの予防に効果が期待されたりします。旬である2月～3月は栄養価が最も高い時期です。料理の一品に加えてみましょう。



体調不良のときの食事

体調が悪いときは胃も腸も疲れています。体調不良の時は、いつもの食事ではなく、症状に合わせた食事をするようにしましょう。熱が高いときは、水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のよいものをとるようにしましょう。



給食費の引き落とし日について

今月の引き落とし日は
2月12日(火)です。

当日の入金では間に合わないの、前日までの入金をお願いします。ご協力をお願いいたします。