給食だより　２月号

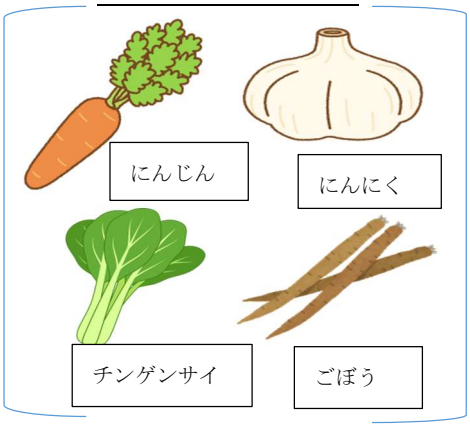
高峰小学校

毎日寒い日が続きますが、立春をむかえると暦の上では春になりますね。今年はインフルエンザが全国で大流行しています。感染症を予防するために毎日３食ご飯を食べて免疫力を高めていきましょう。

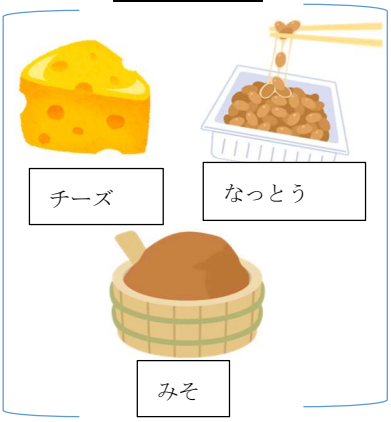
体を温める食材をたべよう！

体を温めると血行が良くなり、免疫力が高まります。また、酵素が多く含まれている発酵食品を食べることによって体温が上がり、代謝がアップします。体が温まる食材を食事に取り入れて寒い冬をのりきりましょう。

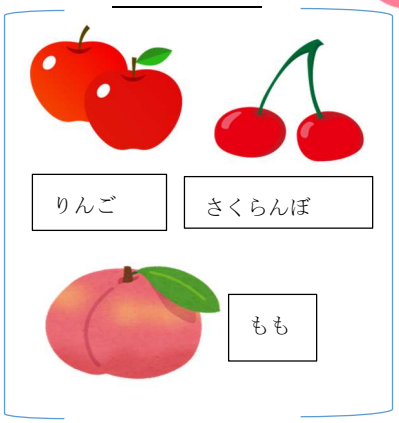
体を温める野菜



発酵食品



フルーツ



旬の食材を使った鍋料理、温かいうどん、スープなどがおすすめです。また朝食にみそ汁を飲むと内臓の働きが活発になり、必要な栄養素を補給できます。

節分の日～2 月 3 日～

1．どんな由来があるの？

節分は「みんなが健康で幸せにくらせますように」という意味をこめて悪いものを家の外に追い出す日です。豆まきをして決められた方向を向きながら恵方巻をたべます。

2．なぜ鬼を退治するの？

季節の分け目には悪いものが現れやすいとされています。実は、鬼の姿はもともと決まっていなく、目に見えない悪いものを鬼とよんでいて、今の形になったそうです。

2025 年の恵方巻の方角は「西南西」です。皆さんはどんな具材の恵方巻が好きですか？手作りをして各家庭の味を楽しんでみるのもいいですね。行事を楽しんで季節を感じましょう！