

2月給食だより

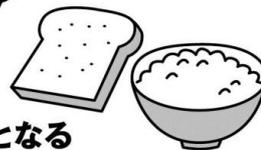
1年で最も寒い時期を迎えています。風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスのよい食事で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



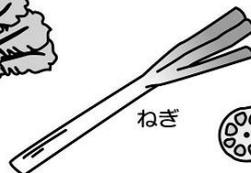
朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘味や栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を予防する食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含むものが多くあります。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、抵抗力を高めましょう。

今月の献立より

1日『節分献立』

2月3日は、節分です。大豆を炒った福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願います。柗の枝に焼いた鰯の頭を刺した柗鰯は、家の戸口に飾り、柗の棘と鰯の臭いで鬼を追い払います。



リクエスト給食

2月と3月は、6年生からのリクエストをもとに献立を作成します。みなさんの思い出のメニューをできるだけ取り入れたいと思います。3月も楽しみにしててください。

6年1組

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 梅茶漬け
なめらかプリン

6年2組

- 1位 みのむしくん
- 2位 フルーツポンチ
アイスクリーム

