

# 2月 給食だよ！

平成27年2月  
日光市立大室小学校

みなさんは、かぜをひかないで元気に過ごしていますか？しばらくの間、気温の低い日が続きます。かぜをひかないために大切なことは、睡眠と栄養をしっかりとることです。好きらいをしないで、いろいろな食べ物を食べて、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう！

## 好ききらいしないでなんでも食べよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



どうしてきれいな？  
原因を探ろう

-  味がきれい
-  においがきれい
-  食感がきれい
-  色がきれい
-  いやな経験がある

## 節分

2月3日は節分です。力いっぱい豆を投げて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。



## 初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稲生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。栃木県では、しもつかれを食べる風習があります。



## こんげつ ちさんちしょうしょくざい ~今月の地産地消食材 になら~



にはら、疲労回復に役立つビタミンB1を多くふくんでいます。さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくとされています。そして、ビタミンAも豊富なので、かぜをひきやすい人にはとてもおすすめの食材です。