

給食だより

〇今月の給食目標〇

みんなで協力しよう。

低・力をあわせてあとかたづけをしよう。

中・係やグループで協力してかたづけよう。

高・静かに手早く後片付けをしよう。

寒い日が続いていますが、みなさんはかぜなどひかないで元気に過ごしていますか？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、好き嫌いをしないで、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。

【す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はなく、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。



からだの中に入ります



すると…



※味や食感が苦手な場合は、無理に食べなくても、経験を積んで食べられるようになることもあります。また調理の方法をかえるなどの対処法もあります。

せつぶん

2月3日は節分です。

カ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、豆は「まじめ」とか「健康」という意味に使われます。



はつうま 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「稻生り」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 にら~

「にら」は、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、スタミナがつくといわれています。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。

