



気温がぐっと下がり、厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。給食では体を温め、かぜを予防する食材をたくさん使っています。好き嫌いせず、しっかり食べて冬を乗り切りましょう。

## 2/3 節分

節分のときは柗の枝にいわしの頭をさして戸口に挿します。いわしを焼いたときのおいが鬼を追い払うとされていることからきています。給食では、いわしを揚げて甘辛いたれをからめます。さらに節分といえば豆まきなので、大豆の五目煮が登場します。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたくさんの栄養が含まれています。特にカルシウムや鉄など不足しがちな栄養素もバランスよく含まれています。大豆が原料で、給食にも登場する食品がたくさんあります。みなさんはいくつ知っていますか？



## ※開桜さくらちゃん コラボメニュー※

開桜さくらちゃんにちなんだコラボメニューができました。

14日（金）のゼリーは、3年2組の給食係さんのアイデアから、21（金）のパンは給食委員会のオリジナルメニューとしてできあがったものです。

お楽しみに！



## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

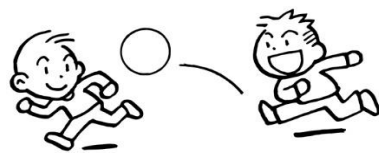
**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

**かぜをひいたら水分補給をしっかりと！**

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



## フルーツバイキング

全学年でフルーツバイキングを行います。

**フルーツバイキングの目的**

- ①まわりの友達のことを考え、楽しく食べるというマナーを身につける。
- ②用意してくれた人に感謝の気持ちをもって食べる。

2/10（月） 5、6年生

2/20（木） 3、4年生

2/21（金） 1、2年生

上記の日程で行います。

お楽しみに！

## \*お知らせ\*

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっています。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、**2月14日（金）**までに入金をお願いします。



## 2月の給食費引き落としについて

**今年度最後の引き落としとなります。**

残高の確認をお願いいたします。

1年間ご協力ありがとうございました。