

給食だより

北区立王子第一小学校
令和4年1月31日
2月号



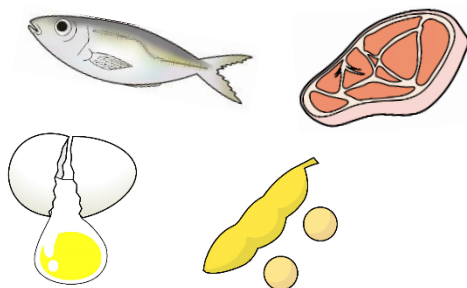
一段と寒さが厳しくなりました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかり摂って体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行い、寒い季節も元気に過ごしましょう！

☆寒さに負けない食事をしましょう☆

2月の給食目標は、“寒さに負けない食事をしましょう”です。丈夫な体づくりには、しっかりと食事を摂り、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。この季節を乗り切るために、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

たんぱく質をしっかり摂ろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。また、代謝を良くし、体を温める働きがあります。



野菜や果物を食べて

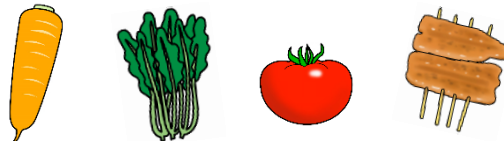
ビタミンを摂ろう！

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。また、ビタミンCは免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。

《ビタミンCを多く含む食品》

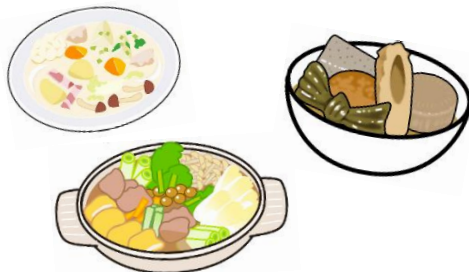


《ビタミンAを多く含む食品》



温かい料理を取り入れよう！

冬野菜を使った鍋など、温かい料理を食べることで、体が温まります。



毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで、消化・吸収が促され、体の中から温まります。



適度な運動や十分な睡眠をとって、生活リズムを整えましょう！

季節のかわり目～節分～

2月3日は節分です。もともと節分とは季節の変わる節目として、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことを言います。中でも、年の始めに相当する「立春」の前の日の節分が重要視され、春を迎えるための大切な年中行事となっています。

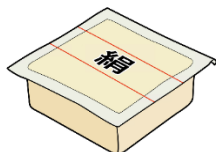
節分では、豆まきをすることで鬼（災いや病気などの邪気）を追い払い、福を呼び込むと言われています。他にも、ひいらぎの枝に鬼の苦手な香りがするいわしの頭を刺し、門口や家の軒下に飾る風習があります。



～変身上手な大豆～



大豆は豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きなこなど様々な食品に変身します。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB1、ビタミンE、鉄などの栄養素が含まれており、体をつくるもとになる働きがあります。日常生活に大豆・大豆製品を上手に取り入れてみましょう。



～2月の献立について～

3日(木) 節分献立

節分の日になんで、いわしのソースカツ丼ときなこ大豆をみんなで食べます。しっかり食べて、福を呼び込みましょう。

15日(火) 打ち豆汁(福井県の郷土料理)

打ち豆は、日本海側などの雪の多い地域で伝統的に作られている保存食です。大豆を蒸して、つぶし、乾燥させて作られています。

22日(火) おでん(おでんの日献立)

あつあつのおでんは「ふー(2)ふー(2)ふー(2)」としながら食べることから、2月22日はおでんの日とされています。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは2月4日(金)となります。前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。