

# 給食だより2月号

北区立王子第一小学校  
令和5年1月31日  
栄養士 大堀 亜希子



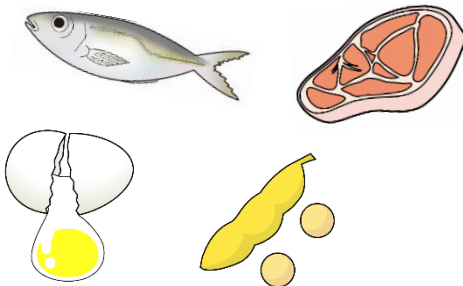
一段と寒さが厳しくなりました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかり摂って体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行い、寒い季節も元気に過ごしましょう！

## ☆寒さに負けない食事をしましょう☆

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。寒い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。

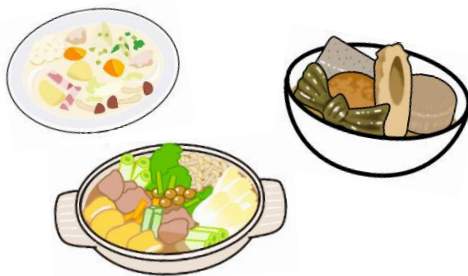
### たんぱく質をしっかり摂ろう！

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。



### 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。



### 野菜や果物を食べて

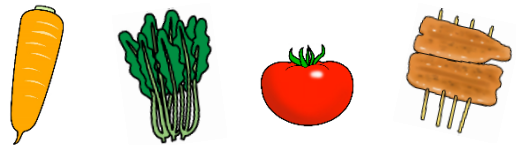
#### ビタミンを摂ろう！

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》



### 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、体が中から温まります。



適度な運動や十分な睡眠をとって、生活リズムを整えることも大切です。

## 季節の変わり目～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。

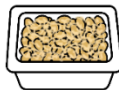
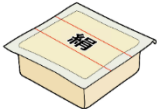
節分では、豆まきをすることで鬼（災いや病気などの邪気）を追い払い、福を呼び込むと言われています。他にも、ひいらぎの枝に鬼の苦手な香りがするいわしの頭を刺し、玄関や家の軒下に飾る風習があります。



### ～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(金) 節分献立

節分にちなんで、いわしのかばやき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。

### 6年生の考案献立

6年生が家庭科の授業で考えた献立の中から、各クラス1名代表児童の献立を給食に出す予定です。給食用に少しアレンジしていますが、どの献立も栄養バランスなどをよく考えて作ってくれていました。

#### 15日(水) 6-3児童の考案献立

「親子丼、ハムときゅうりの春雨サラダ、豆腐と油揚げのみそ汁」

#### 20日(月) 6-2児童の考案献立

「ごはん、鶏肉とじゃがいもの煮物、豚汁」

#### 24日(金) 6-1児童の考案献立

「コーンと野菜のピラフ、チーズオムレツ、コンソメスープ」

### 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6日(月)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。