

きゅうしょく 給食だより



2月号
2023年（令和5年）
1月31日発行
明石市立二見北小学校

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。珍しく雪が積もったので雪遊びをした人も多かったのではないのでしょうか。外から帰ったあとは手洗いうがいをしっかりして、風邪やウイルスから身を守りましょう。風邪やウイルスに負けない元気な体をつくるために大切なのは、好き嫌いをせずになんでもバランスよく食べること。食事・運動・睡眠をしっかりとって、元気に毎日を過ごしましょう。

2月給食目標

《食事と健康のかかわりを知り、楽しい給食にしよう》

旬の食材のパワーを知ろう！

冬を乗り越え成長するため、栄養たっぷり！ 苦味や独特の香りが特徴です。 春	体を冷やし、汗で失われる栄養素を補ってくれるなど、夏の暑さを乗り越える手助けをしてくれる食べ物 夏
寒い冬に体を内側からあたため、免疫力をアップさせて、風邪を予防してくれる食べ物 冬	夏の暑さで疲れた体や胃腸の保護・回復をさせてくれるなど、冬に向けて栄養を蓄えてくれる食べ物 秋

2月の注目献立～節分献立～

2月3日は「節分」です。節分とは一年に四度ある季節の変わり目のことで、現在では冬から春に変わる立春の前日を指します。

季節の変わり目は天候が不安定で、病気にかかりやすくなることから、節分に豆まきをして、悪い鬼（病気や災い）を追いかつ風習があります。

また、巻きずしを恵方に向けて無言で丸かじりすると1年間健康でいられるとも言われています。今年の恵方は「南南東やや南」です。給食では「セルフのりまき」と「せつぶんまめ」が登場しますよ。健康を願って食べてみましょう。

2月2日は節分こんだて

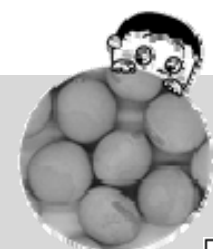
- ★ セルフのりまき
- ★ さつまじる
- ★ せつぶんまめ
- ★ ぎゅうにゅう



節分クイズ！

Q. 節分の豆まきに使われるのは何という豆でしょう？

- ① 小豆 ② 大豆 ③ ひよこ豆



② 大豆

震災を考える給食で紙食器づくりをしました。



1月17日に「震災を考える給食」を行いました。この日は、震災時の炊き出しでもふるまわれた「ぶたじ」と、乾物を使った献立でした。6年生は新聞紙とラップを使って震災時にも使える紙食器づくりをし、自分で作った紙食器を使って給食を食べました。今回の体験を通して、「命の大切さ」や「当たり前」に食べられることのありがたさを少しでも感じるきっかけになってほしいと思います。