

給食だより 2月



節分草

まだまだ寒い日が続きますが、「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんは卒業に向けて、在校生のみなさんは進級に向けて最後のしめくくりの時期です。感染症がはやっていますが、食生活を見直して、体調を整えてがんばりましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から食べた食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（べん・うんち）となって排泄されます。便（べん）の状態、つまり「腸内環境（ちょうないかんきょう）」を知ることができます。腸内環境が良いと、バナナ状の黄色がかった便になります。腸内環境が悪いと、カチカチだったり、黒い色になったり、下痢（げり）をしたりします。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

●食物繊維の多い食品



●発酵食品



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

節分は、現在では立春の前日をさすことが多いです。節分は大晦日（おおみそか）のような位置づけで、一年の無事や幸運を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年には東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

予定献立表

※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※2日の誕生日給食は2月と3月生まれの人にケーキを出します。		2月1日(木)	2月2日(金)	
2月で今年度の給食は終了となります。 1年間の給食についてふりかえってみましょう！		<誕生日給食> キャロットライス クリームシチュー フレンチサラダ 冷凍マンゴー	ほっき飯 すき焼き風煮 ピーナッツ和え のっぺい汁 節分豆	
		エネルギー922kcal 蛋白質32.8g 脂質28.9g	エネルギー831kcal 蛋白質37.8g 脂質24.4g	
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
ご飯 肉豆腐 まめまめサラダ みそ汁 いちご	ちゃんぽん麺 シュウマイ フルーツ入り杏仁豆腐	チキンライス マカロニサラダ ほうれんそうと 卵のスープ ブルーベリーヨーグルト	麦ご飯 ★カツカレー フルーツジュレ	4年自宅学習日 ソフトパン キャラメルパテ ポテトサラダ 野菜と豆のスープ
エネルギー889kcal 蛋白質39.3g 脂質27.6g	エネルギー828kcal 蛋白質48.5g 脂質22.6g	エネルギー898kcal 蛋白質32.5g 脂質26.0g	エネルギー963kcal 蛋白質28.9g 脂質25.8g	エネルギー806kcal 蛋白質26.9g 脂質33.5g
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
振替休日	4年自宅学習日 ご飯 鶏肉の レモンソースがけ 野菜のごま酢和え みそ汁	4年自宅学習日 かにピラフ ポークピカタ 野菜スープ エクレア	4年自宅学習日 ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	4年自宅学習日 スパゲティ ミートソース れんこんサラダ ★バニラ アイスクリーム
	エネルギー828kcal 蛋白質35.2g 脂質23.5g	エネルギー884kcal 蛋白質36.9g 脂質29.1g	エネルギー785kcal 蛋白質39.1g 脂質20.2g	エネルギー989kcal 蛋白質35.0g 脂質39.8g
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月24日(金)
4年自宅学習日 ご飯 ★豚肉の生姜炒め 雪菜のマヨ醤油和え かに入りみそ汁	4年自宅学習日 ご飯 ハム入り卵焼き すき昆布の炒め煮 みそけんちん汁	ご飯 さわらの西京焼き 大豆の磯煮 みそ汁 いちご	4年自宅学習日 ご飯 酢豚 海藻サラダ 中華コーンスープ	天皇誕生日
エネルギー838kcal 蛋白質39.4g 脂質27.6g	エネルギー795kcal 蛋白質29.6g 脂質25.3g	エネルギー825kcal 蛋白質37.9g 脂質20.5g	エネルギー834kcal 蛋白質33.3g 脂質19.7g	
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
給食休み	給食休み	給食休み	1~3年自宅学習日 4年生 お楽しみ給食	