

# 給食たより

京ヶ瀬小学校



2月3日は「立春」です。暦の上では春が訪れますが、まだまだ寒さが続きます。かぜやインフルエンザに負けないためにも、食事と睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 2月の給食のめあて

# 楽しい会食をしよう

楽しく食事をするために、食事のマナーはとても大切です。みなさんは、正しい食事のマナーができていますか？今一度、自分のマナーを見直してみましょう。

### 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



### もっと豆を食べよう!

給食では、豆をたくさん献立に取り入れていきます。豆は栄養豊富で食物繊維も多く含まれています。今月は節分にちなんで、豆や大豆製品が多く給食に登場します。

### 大豆レンジャー

大豆レンジャーは、豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、豆乳の5種類です。みんなが楽しく食事できるように頑張ります。

月	火	水	木	金
<b>1日</b> のりナツ あえ 鯨の照り煮 ごはん ワンタン スープ	<b>2日</b> せつぶんまめ 節分豆 ごまだれ サラダ 焼き鳥丼 鰯のつみれ汁	<b>3日</b> 湯葉のおひたし れんこんはさみ揚げ ごはん けんちん汁	<b>4日</b> 伊予柑ゼリー コールー サラダ カリフラワー グラタン 米粉 チョコチップ パン マリトタン クラムチャウダー	<b>5日</b> 梅おかか あえ 鰯と大根のうま煮 ごはん 豚キャベツ汁
<b>8日</b> ひじき サラダ ササミ フライ ごはん がんものみそ汁	<b>9日</b> 昆布 あえ 鰯の みそマヨ焼き ごはん ごま豆乳鍋	<b>10日</b> カップケーキ 大根 サラダ チキンライス にんじんのポターージュ	<b>11日</b> けんこくきねん 建国記念の日 バレンタイン	<b>12日</b> ゆかり あえ ぎょうざ うどん カレーうどん
<b>15日</b> 油揚げのごま酢あえ 銀鱈の みそ焼き ごはん 沢煮わん	<b>16日</b> じゃこ サラダ 高野豆腐の揚げ煮 ごはん 野菜のうま煮	<b>17日</b> たくあん あえ 鮭の竜田揚げ ごはん ごまみそ汁	<b>18日</b> 甘平 ピーズ サラダ ハヤシライス	<b>19日</b> 切り干しのナムル 玉子の焼き ごはん すき焼き風煮
<b>22日</b> れんこんのごまマヨあえ 肉団子 ごはん うち豆の みそ汁	<b>23日</b> てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ぜんぜん豆	<b>24日</b> 春雨 サラダ 鰯の薬味ソース ごはん どさんこ スープ	<b>25日</b> タルト こまつな サラダ ハンバーグ セフレハンバーガー ABCスープ お誕生日 こんだて	<b>26日</b> 磯ドレ あえ 豆天ぷら あんかけ 大麦めん おおまぎ 大麦めん
<b>今月の行事</b> 節分		<b>どうして節分に豆をまくの？</b> 豆には昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。 節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみてくださいませんか？		