

掲示用

2月 食育・給食だより

糸魚川市立田沢小学校 令和6年1月30日

ご家族みなさんで
お読みください。

今年の節分は2月3日です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春ですが、まだ寒さが続きます。好き嫌いをしないで食べたり、温かいものを食べたり、朝ごはんをしっかり食べることを意識したりして、体調管理に気を付けましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



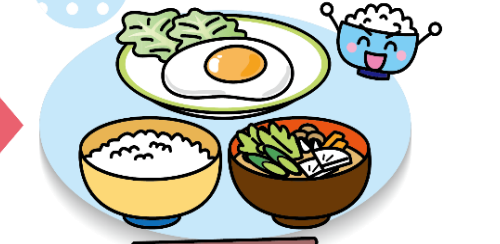
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

主食 ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウインナー、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 もやし、コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト			



鮭フレーク、ツナ缶、さば缶、イワシ缶、のり、なども おすすめです!
冬は、温かいスープやみそ汁で体を温めるとよいです。

早寝・早起・朝ごはん!



朝ごはんを食べる習慣で、大人も子どももHappyに!

- ☆前向きに頑張ることができる
- ☆集中して仕事や学習ができる
- ☆試験で力を発揮することができる
- ☆イライラしにくくなる



月	火	水	木	金
2 February 	風邪や感染症、寒さに負けないように、好き嫌いをしないで食べようね。 	食器を持って食べましょう 	1 〈節分メニュー〉 ・大麦めん ・牛乳 ・みそ粕けんちん汁 ・鬼退治のごまあえ ・節分豆	2 ・トマトライス ・チキンのホワイトソースかけ ・牛乳 ・ツナわかめサラダ (5,6年生の給食はありません)
5 ・ごはん ・牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・納豆あえ ・大根のみそ汁	6 ・ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・カレーもやし ・雪見汁	7 ・ごはん ・牛乳 ・レバーのケチャップがらめ ・しそあえ ・豆腐のみそ汁	8 ・丸パン ・牛乳 ・白花豆コロッケ ・マカロニサラダ ・カレー風味スープ	9 ・ごはん ・牛乳 ・ホキのお好みソースやき ・卵の花の炒り煮 ・キャベツのみそ汁
12 建国記念の日 振替休日 	13 ・ビビンバ (ごはん) ・牛乳 ・キムチトックスープ	14 ・しょうゆごはん ・牛乳 ・ツナそばろ ・ハートのコロッケ ・豚汁	15 ・ソフトめん ・牛乳 ・ビーンズ ミートソース ・ブロッコリーのアーモンドサラダ	16 ・エッグカレーライス (ごはん) ・牛乳 ・こんにゃくサラダ (3,4年生の給食はありません)
19 ・ごはん ・牛乳 ・イカのスパイシー揚げ ・パンサンスー ・五目汁	20 〈ジオ給食〉 ・アスパラ菜のチャーハン ・牛乳 ・とり肉のハニージャンやき ・ポテキャベサラダ ・メギスのふわころ団子汁	21 ・ごはん ・牛乳 ・ホイコーロー ・ベイクドポテト ・春雨スープ	22 ・コッペパン ・牛乳 ・ハンバーグ ケチャップソースかけ ・チーズ入りサラダ ・豆乳のクリームスープ	23 天皇陛下のお誕生日をお祝いする日
26 ・ごはん ・牛乳 ・がんものぼたぼた煮 ・いそマヨあえ ・とりごぼう汁	27 ・ごはん ・牛乳 ・とり肉のから揚げ ・なめたけあえ ・かきたまみそ汁	28 ・ごはん ・牛乳 ・ししゃもの青のりてんぷら ・のりずあえ ・沢煮椀	29 ・みそラーメン (中華めん) ・牛乳 ・ぎょうぎ ・くきわかめサラダ	☆食材の入荷状況や感染症予防対策のため、献立を変更する場合があります

豆まきの仕方

- 豆まきは、鬼がやってくる夜に、玄関から1番遠い部屋から行います。
- ① 玄関と窓を開けて、部屋に入り、玄関に向かって「鬼は外!」と言いながら豆をまきます。
 - ② 玄関と窓を閉めて、部屋から出て、部屋に向かって「福は内!」と言いながら豆をまきます。
 - ③ 最後に、自分の歳の数に1つ足した数の豆を食べます。

