

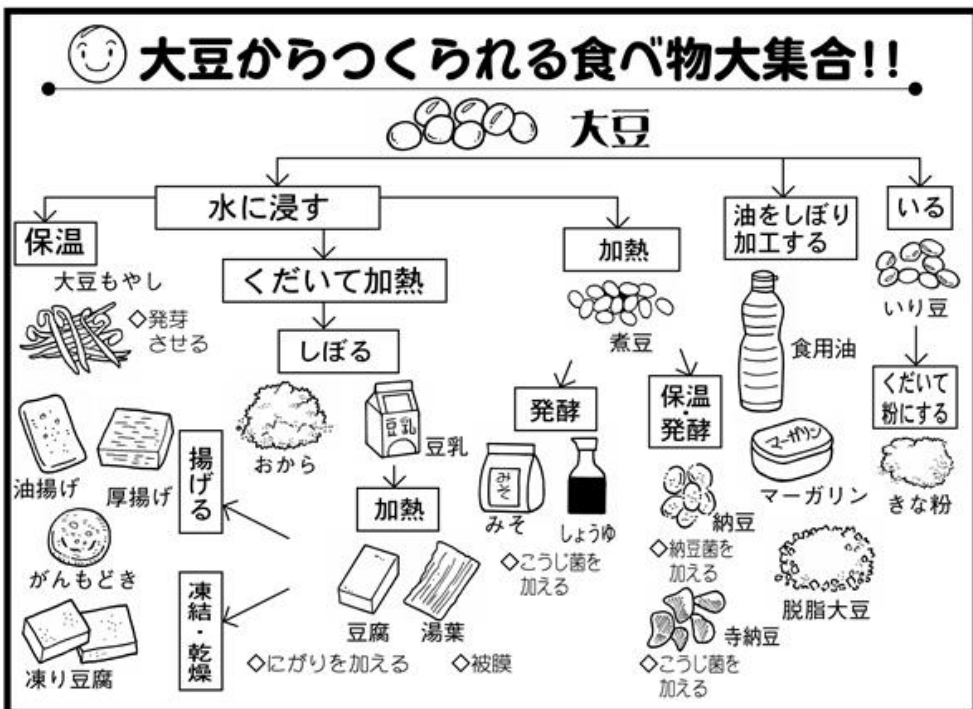
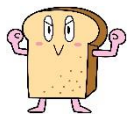
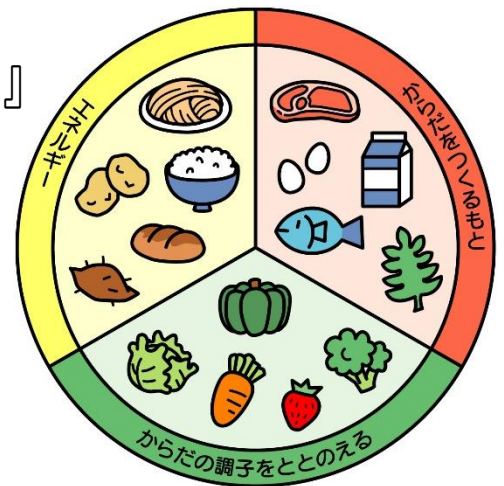
2月 給食だより

寒い日が続いています。2月は一年の中で最も寒い時期です。
 体の抵抗力を高めるためにもバランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、ウイルスや寒さに負けずに
 元気に過ごしましょう。

今月の目標

『さまざまな料理や食品の栄養について知ろう』

わたしたちは食べ物を食べて、元気な体を作るため、
 元気に活動するためのエネルギーを得ています。
 食べ物は体の中での栄養の働きで3つのグループに分けることができます。バランスよく食べて元気に過ごしましょう。



節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は、室町時代ごろから始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。

BOOK メニュー

尾久六小の図書館にある本に出てくる

料理を給食用にアレンジします。

21日は「大根はエライ」から大根料理が登場します。お楽しみに！

どんな内容の本なのかぜひ読んでみてくださいね。

基本の献立を大★解★剖

