



2月 給食たより

2023年2月
邑楽町立学校給食センター

今年ことしの冬ふゆの寒さむさは例年れいねんに比くらべていかがでしょうか？全国的ぜんこくてきに風邪かぜやインフルエンザりゅうこうの流行しんぱいが心配しきされる時季そとです。外かえから帰どきった時しよくじや食事まえの前はには、必ずかなら手洗てあらい・うがいしよくじをして、食事きゆうようや休養たいちようをしっかりとくすり、体調たいちようを崩くすさないように予防よぼうしましょう



こんげつ
今月の給食目標

す きら
好き嫌いをなくして

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう

2月の行事



どうして節分に豆をまくの？

五穀ごこくのうちひとの一つしゅうようで重要ごくもつな穀物まめである豆まめには、昔むかしから霊力れいりきがあると信じしんられていました。そのため、災わざわいいや病びょうき気きなどの目めに見みえないものを鬼おにという形かたちにあらわして豆まめをまき、邪気じやまきを追おいはらって福ふくを呼よび込こんだそうです。節分せつぶんの日ひは、ご家庭かていで豆まきまめをしたり、いり豆まめを食たべたりしてみませんか？

邑楽町おいらまちでは、2月2日がつ 2 か（木もく）に節分せつぶん献立こんだてを予定よ定だいしています。大豆だいずを多くおほ使つかった五目煮ごもくにといわしのおかか煮にです！
「福ふくは内うち、鬼おには外そと」のかけ声かこともに、家族かぞくの幸せしあわせを祈いのるこの行事ぎやうじ。大切にたいせつしていきましょ

丈夫な体を作ろう



1月17日がつ 1 にち（火か）に長柄ながえしやうがっこう小学校4年生ねんせい「保健体育ほけんたいいく」の授業じゆぎやうを行いました。健康けんこうに過すぎするための「食事しよくじ・運動うんどう・休養きゆうよう」健康3原則けんこう げんそくについて学習がくしゆうをしました。

今いま、成長期せいちようきに入はいろうとする4年生ねんせいには、カルシウム・たんぱく質・ビタミンたいせつが大切たいせつであることを伝つたえました！

成長期に欠かせないたんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質たんぱくしつは、筋肉きんにく、内臓ないぞう、血液けつえき、髪かみ、つめ、骨ほね、皮膚ひふなどをつくる重要な成分せいぶんです。また、内臓ないぞうなどを正常せいじように働はたらかせるために必要なホルモンほ르몬や酵素かその原料げんりやうでもあります。たんぱく質たんぱくしつを多くおほ含む食品しよくひんは、魚介類ぎよかいるい、肉類にくるい、大豆だいず、卵たまごなどです。成長期せいちようきに大切たいせつなたんぱく質しつをしっかりとしつこりましょう。



給食センターの様子



1月19日がつ 19 にちに「せんべい汁じゆう」を作つくりました。釜かまに入れる時の「カラカラ」といういい音がします。汁じゆうに入いれると、すいとんすいとんのようにもちっとしていて、おいしかったですね！
新しいメニューあたらをいつも考かんがえています。おすすめレシピせしぴがありましたら、センターまでお願ねがいします！