

# 給食もりもり 元気いっぽい



新宮町立立花小学校 給食だより

令和3年2月

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体調が万全でないという人はいませんか？バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけて、寒さに強い体を作りましょう。

## 2021年の節分は2月2日（火）です！

節分は、「季節を分ける」という意味があります。春夏秋冬の季節の変わり自ごとに年4回あり、特に、冬と春の境とされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。今年は立春が2月3日のため、124年ぶりに2月2日が節分になります。



### 大豆について知ろう

大豆は小さな豆ですが、「畑の肉」といわれるくらい、たくさん栄養があります。



だいすく君

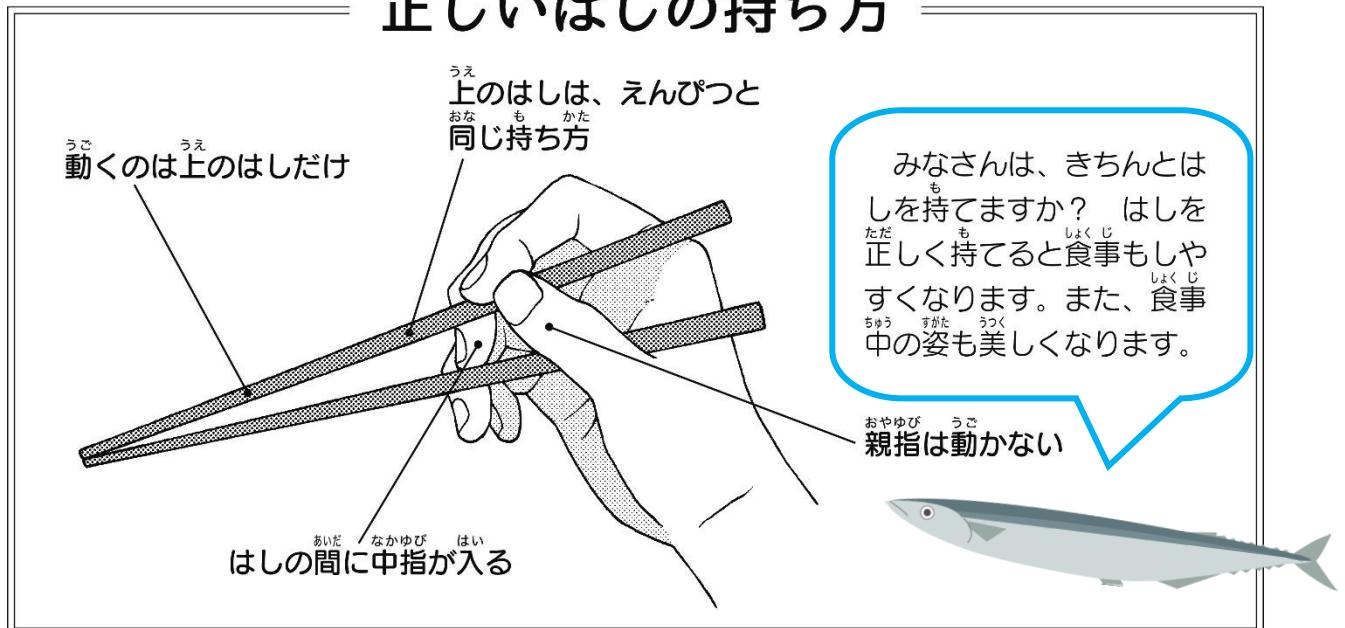
からだをつくるもとになる、たんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

大豆の他にもいろんな種類の豆があるので調べてみよう♪

# おはしを正しく使おう！

みなさんは2学期に骨付きのさんまがでたことを覚えてていますか？ 2月の給食も22日（月）に骨付きのさんまを出します。上手にはしを使って骨をとりのぞきましょう。

## 正しいはしの持ち方



©少年写真新聞社2021

## 立花小学校の給食レシピ

### ★ハニーレモントースト★

※この献立は1月19日(火)に提供しました。

#### 【材料】(4人分)

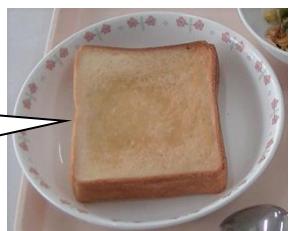
A	食パン	4枚
	マーガリン	10g
	はちみつ	20g
	レモン汁	小さじ2
	さとう	大さじ2

#### 【作り方】

- ① Aの材料をボールに入れてませる。
- ② トーストに①をぬる。
- ③ オーブントースターで焼く。



焼きかけんはお好みで♪



※ 給食だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

※ 参考文献『建学社 食育フォーラム』