

給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

令和3年2月

2月^{がつ}は暦^{こよみ}の上^{うへ}では春^{はる}ですが、まだまだ寒い日^{さむ ひ}が続^{つづ}いています。体^{たい}調^{ちよう}が万全^{ばんぜん}でないという人^{ひと}はいませんか？バランスのよい食^{しょく}事^じや十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}を心^{こころ}がけて、寒^{さむ}さに強^{つよ}い体^{からだ}を作^{つく}りましょう。

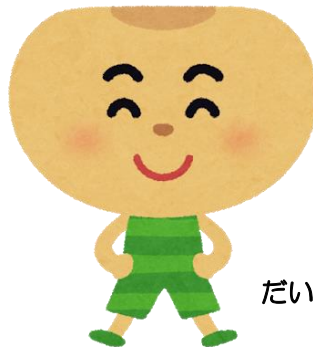
2021^{ねん}年の節分^{せつぶん}は2月^{がつ}2日^か（火^か）です！

節分^{せつぶん}は、「季節^{きせつ}を分^わける」という意味^{いみ}があります。春^{しゅん}夏^か秋^{しゅう}冬^{とう}の季節^{きせつ}の変わり目^めごとに年^{ねん}4回^{かい}あり、特に、冬^{ふゆ}と春^{はる}の境^{さかい}とされた「立春^{りっしゅん}」の前日^{ぜんじつ}の節分^{せつぶん}が重^{じゅう}要^{よう}視^しされるようになりました。今年^{ことし}は立春^{りっしゅん}が2月^{がつ}3日^かのため、124年^{ねん}ぶりに2月^{がつ}2日^かが節分^{せつぶん}になります。



だいず^{だいず}大豆^{だいず}について知^しろう

大豆^{だいず}は小^{ちい}さな豆^{まめ}ですが、「畑^{はたけ}の肉^{にく}」といわれるくらい、たくさん^{えいよう}の栄^{えい}養^{よう}があります。



だいずくん

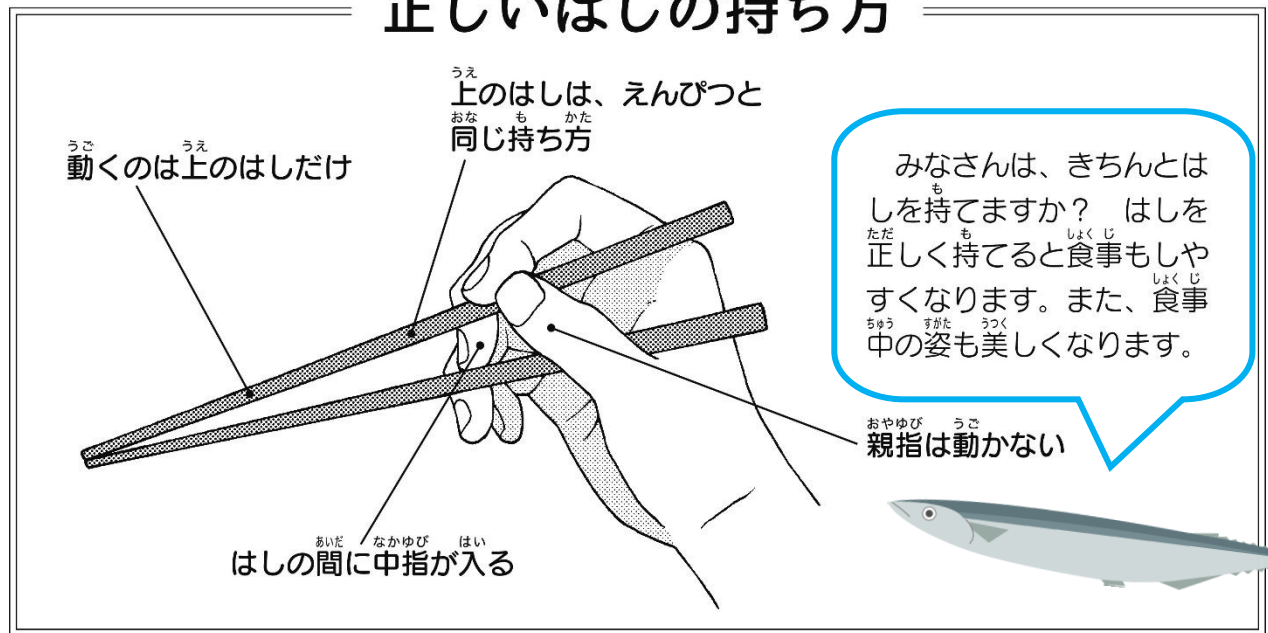
体^{からだ}をつくるもとになる、たんぱく質^{しつ じょう ぶ}、丈夫^{じょうぶ}な骨^{ほね}をつくるカルシウム、貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}する鉄^{てつ}、体^{からだ}の発^は育^{つう}に欠^かかせないビタミ^はン^い B群^{ぐん}、食物^{しょくもつ}繊維^{せんい}もたっぷりです。

大豆^{だいず}の他^{ほか}にもいろん^{しゅるい}な種^{まめ}類^{しら}の豆^{まめ}があるので調^{しら}べてみよう♪

ただつか 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。

ただもかた 正しいはしの持ち方



©少年写真新聞社2021

たちばなしょうがっこう きゅうしよく 立花小学校の給食レシピ

とってもかんたんアレンジトースト！

★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。

ざいりよう にんぶん 【材料】（4人分）

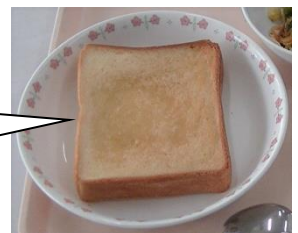
食パン	4枚
マーガリン	10g
はちみつ	20g
レモン汁	小さじ 2
さとう	おおよそ 大さじ 2

つく かた 【作り方】

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



や焼きかげんはお好みで♪



きゅうしよく けいさい らん
※ 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！
さんこうぶんけん けんがくしゃ しよくい
※ 参考文献 『建学社 食育フォーラム』