

食育だより 2月

令和7年2月号
栄養教諭
柚木 聡美

早くも年が明けて1か月が経ってしまいました。まだまだ寒い日が続きますね。年末から広島県ではインフルエンザが流行していますが、空気が乾燥するこの時期は、いろいろなウイルスなどによる感染症がはやる時期です。予防には手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとって、好き嫌いせずになんでも食べて体の抵抗力を高めましょう。

福は内、
鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



給食では、2月3日(月)に節分こんだてを予定しています。こんだての内容は・・・麦ごはん・いわしハンバーグ・切干大根のサラダ・まし汁・福豆です。節分には、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して飾る『ひいらぎいわし』という風習があります。ひいらぎいわしは、鬼を寄せ付けないようにする魔除けの意味があります。給食では食べやすいハンバーグにしています。日本に古くから伝わる伝統行事や郷土料理について理解を深めてほしいです。

2がつ 使用予定のふるさと食材



もちむぎ



ほうれんそう

しろねぎ



2月は・・・

甲奴中3年生のリクエストこんだてを実施します。

年末に中学3年生にアンケートを実施しました。そのなかから多かったリクエストを組み合わせた献立を作りました。すべてをリクエストこんだてには入れられなかったけれど、書いてもらったものをできる限り給食で出したかったので、2月の献立のどこどこに隠れているかもしれません。毎日元気に登校して給食を楽しみにしてくださいね。



【2月14日(金)】
わかめごはん
ホキのパン粉焼き
あらめサラダ
コンソメスープ

【2月17日(月)】
キムタクごはん
りっちゃんサラダ
かきたま汁



【2月21日(金)】
きな粉揚げパン
ポテトサラダ
みそラーメンスープ



おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

毎日寒い日が続きます。こんな季節は給食でも温かいうちに食べ始めたいですね。調理場でもなるべく温かいままみなさんの元へ給食を届けられるように、出来上がりのタイミングなどを工夫しています。学校へ給食が届いた後も、みんなで協力して準備をすれば『いただきます』をするまでの時間が短くてきて、冷める前に食べ始めることができますよ。温かいと、より給食をおいしく感じるすることができます。給食当番以外の人も、机の上を素早く片付け、給食当番に協力しましょう。

給食当番

かみの毛はまとめて
ぼうしの中に

手洗いのあと、
身支度をととのえます

衛生的に配膳するためにも、
配っている間はおしゃべりを
しません。当番さんにも必要な
こと以外は話しかけないでね

1人分がどのくらいになるか、
見当をつけてから盛り付けま
しょう。算数のかけ算・割り
算・分数が使えるよ

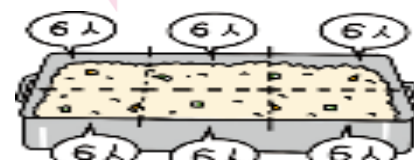


みじか
つめは短く

マスクは口と鼻が
かくれるように



給食当番さんに「これ、なに～？」
と話しかけるのはやめてね。
献立表を見ればわかるよ



汁の中の具は底に
たまりやすいよ。
かきまぜながらよ
そうといね

