

2月給食だより

令和6年2月1日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 佐々木 真澄

まだまだ乾燥した寒い日が続いています。今年は、インフルエンザや新型コロナウイルスの他に、胃腸炎の流行しているようです。予防するためには、まずしっかり手を洗うことが大切です。外出後や食事の前には手を洗う習慣をつけましょう。また、体調が良くないときはマスクをするようにして、菌やウイルスをうつしたり、うつされたりしないようにしましょう。

マスクを忘れずに！



江戸川区では、感染症予防のため、給食の準備中は全員がマスクを着けることになっています。ランチョンマットと一緒にマスクを持参しましょう。また、マスクの落とし物が毎日たくさんあります。「いただきます」の後にはきちんとふくろに入れて、なくさないようにしましょう。



節分と行事食



昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ 

イワシを焼くにおいで鬼を追いかみます。

大豆 

いった豆をまいて鬼を追いか、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き 

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（今年は東北東）を向いて食べます。

そば 

新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく 

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、食べる地域もあります。



こんげつ もくひょう
今月の目標

バランスよく食べましょう!

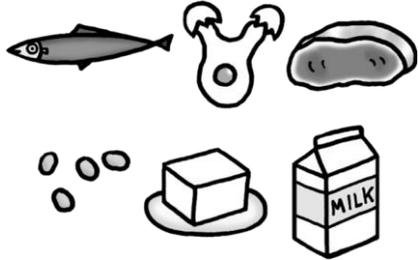
丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



野菜や果物でかぜに
負けられない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう! (たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう! (脂質)



集中力を高める食事とは?

1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんはエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めます。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

くだもの **果物**
しゅ しよく **主食**
ぎゅうにゅう にゅうせいひん **牛乳・乳製品**
しゅ さい **主菜**
ふく さい **副菜**
(汁物含む)

のう 脳へエネルギーを補給しよう!



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。