



2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時季です。体調を崩さないようにするために、栄養バランスのよい食事を3食きっちりととること、よく寝て生活リズムをととのえること、外で元気に遊び体力をつけることを心がけましょう。外から帰ってきたときは、うがい・手洗いも大切です。

寒さに負けない体をつくりましょう！

たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体を温める働きがあります。



魚介類、肉類、卵、大豆など

温かい料理

寒いときには、温かい料理を食べることで、食欲が増し、血行も良くなります。



ビタミン

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCは、免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



ビタミンA…緑黄色野菜、レバーなど

ビタミンC…色の薄い野菜、果物など







脂質

油や脂肪などの脂質は、少ない量で、多くのエネルギーを作り、体を温めます。ただし、とりすぎには注意してください。



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いようです。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。

 <h2>イワシ</h2> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使用します。</p>	 <h2>大豆</h2> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <h2>恵方巻き</h2> <p>ふと巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年には東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h2>そば</h2> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h2>こんにゃく</h2> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

食育クイズ

第1問 和食に欠かせない調味料で、海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなんでしょう。

- ① みりん
- ② しょうゆ
- ③ みそ



第2問 節分には鬼を追い払うために作る飾りがあります。いわしの頭とある植物の枝を使って作る飾りですが、何の枝でしょう。

- ① さくら
- ② ヒイラギ
- ③ イチョウ



答えは、たよりの一番最後を見て確認してね！

学校給食費納入のお知らせ

※3月分は 2月29日（木）が口座振替日です。

3月分は2月28日（水）までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号 042 - 544 - 4456



たくましい昭島っ子のために