



2月給食だより

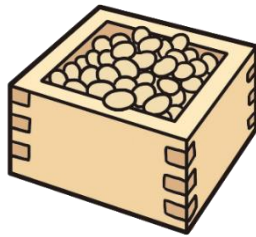
令和3年1月27日(水)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

節分 豆ちしき

ふくまめ 福豆

節分にあった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



ただ正しくはしをもつて

豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。



正しくもつと鳥の口ばしのようにはしの先がそろって、じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように上のはしをもつ。

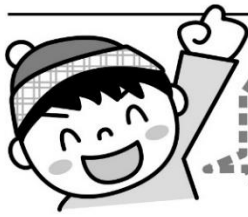
くすりゆびをまげて下のはしをのせる。

下のはしはおやゆびのねもどではさみうごかさない。

チャレンジ!!

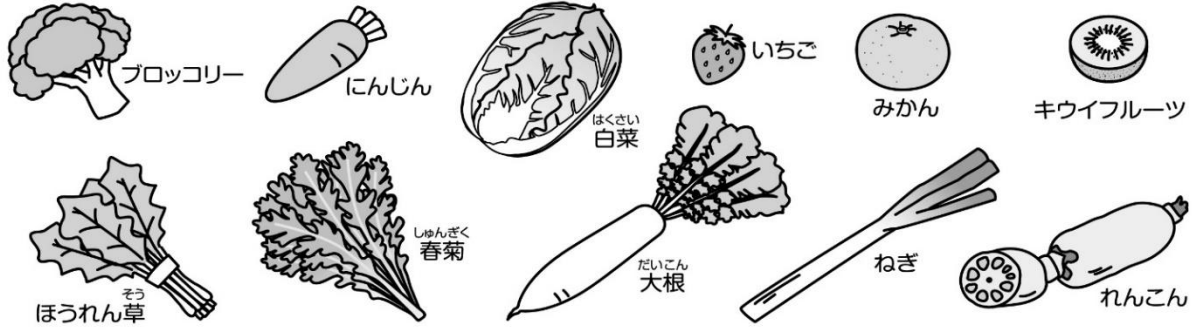
はしを正しく持って豆を1つぶずつつまんで食べよう!

ただ正しいはしの持ち方



旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



1月は、14日、20日、26日、28日に地元の農家さんに納品してもらった小松菜、ほうれん草、にんじん、白菜を給食で使いました。とりたての野菜は、甘みも強く、色も鮮やかです。旬の味を家庭でも楽しみましょう。

13日冬野菜のカレーライス
(れんこん、大根入り)



20日ににんじんふりかけ
(にんじん、ほうれん草入り)

21日小松菜ケーキ
(小松菜入り)



2月給食費の引き落とし額に御注意ください

2月10日(水)に給食費の引き落としを行います。今年度最後の引き落としとなり、調整額となります。通常月に比べて引き落とし金額が多くなっておりますので、御注意ください。

また、2月の引き落とし時点で、給食費が未納の御家庭へは、お知らせをお渡しします。現金でのお支払いをお願いいたします。

学 年	2月引き落とし額	年間給食回数
1・2年	6,848円	164回
3・4年	7,072円	164回
5・6年	7,532円	164回

※学級閉鎖の場合、学級閉鎖決定後3日目より給食費を返金いたします。御了承ください。