



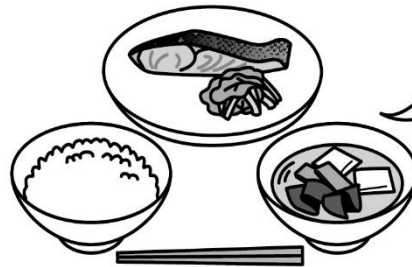
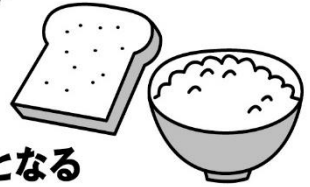
# 2月給食だより

令和2年1月27日(月)  
清瀬市立清瀬第十小学校  
校長 田中 一郎  
栄養士 相原 亜弥

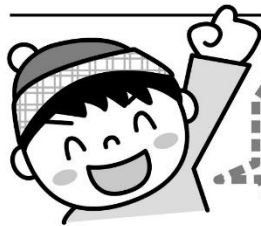
## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

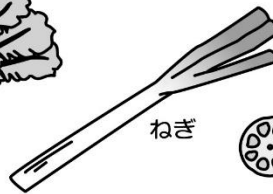


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 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。



給食でも冬野菜を積極的に取り入れています。16日には、カレー味の「大根ピラフ」を実施しました。にんにくやベーコンの味がアクセントになり、残菜も少なくよく食べてくれました。21日には、地元の農家さんに納品してもらった小松菜を「けんちんうどん」「豚しゃぶサラダ」に使いました。旬の味を家庭でも楽しみましょう。



1/16「大根ピラフ」

1/21「けんちんうどん」「豚しゃぶサラダ」



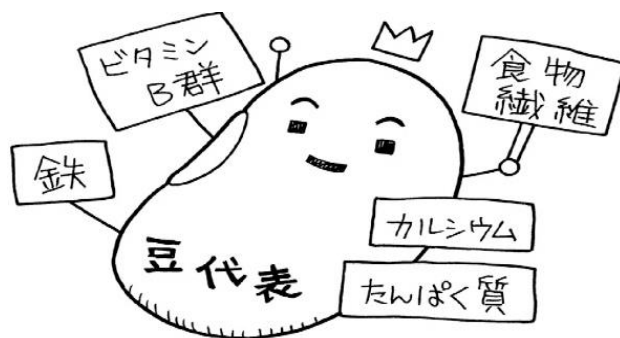


## 豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

家の戸口にヒイラギやイワシを飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願う行事です。最近、全国的に食べられるようになった「恵方巻き」は、もともと関西の一部の地域で、商売繁盛を願って食べられていたものです。

給食では、3日に大豆を入れた「節分ご飯」を実施します。



## ～2月給食費の引き落とし額に御注意ください～

2月10日(月)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るため、調整額の引き落としとなります。1年生～4年生の遠足、5、6年生の社会科見学の給食に関しましては、予め差し引いた回数を年間の給食予定回数としているため、調整はありません。その他の行事または学級閉鎖の欠食分を差し引いて調整いたします。

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	欠 食 分
1年1・2組	3,224円	182	学級閉鎖 11月22日分
1年3組	3,456円	183	
2年	4,384円	187	
3年	4,376円	187	
4年1組	3,384円	183	理科見学、社会科見学(延期日含む)、学級閉鎖 11月14日分
4年2・3組	3,632円	184	理科見学、社会科見学(延期日含む)
5年1・3組	3,892円	184	立科3日間
5年2組	3,629円	183	立科3日間、学級閉鎖 10月18日分
6年	3,892円	184	日光2日間、心の劇場

※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。