



食育だより

令和6年1月31日
横浜市立矢部小学校
校長 山口恭史
栄養教諭 芦野文香

今年は2月4日が立春です。暦の上での春を迎えますが、寒さが続いています。十分な手洗いとともに、栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、健康に過ごしましょう。

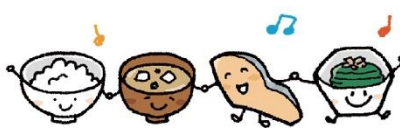
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

* 2月の給食について *

☆節分の行事食を取り入れました。(6日：煮魚、揚げ大豆)

☆寒さに負けない食事として、体を温める汁物・煮物・シチューを取り入れました。

1日：ミネストローネ

5日：かきたま汁

6日：豚汁

8日：生揚げとだいこんの煮物

14日：肉だんごとはくさいのスープ

16日：きつねうどん

21日：野菜のスープ煮

26日：呉汁

27日：みそおでん

29日：カレービーンズシチュー

☆旬の食品を取り入れました。

(さば、はくさい、だいこん、こまつな、みずな、ほうれんそう、かぶ、
ブロッコリー、いよかん)

2月の自校炊飯

2日(金)：1・3・5年生、5くみ、28日(水)：2・4・6年生

2月3日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある霊力をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



変身上手な大豆

豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、きな粉など、大豆から作られています。大豆には、たんぱく質、鉄、食物繊維など体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。

2月は節分にちなみ、大豆や大豆製品を給食に多く使用しています。大豆は日頃からたくさん食べてもらいたい食品の一つです。

