



今年の『節分』は2月3日でした。節分には「季節を分ける」という意味があります。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、みなさん気をつけましょう。また、節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。毎日の食事では、バランスのよい食事を摂って寒さを乗り切り、感染症の予防に努めましょう。

「しもつかれ」について



栃木県の郷土食である「しもつかれ」は、だいこん・大豆・にんじん・鮭の頭・酒かすを入れて煮込んだ料理です。初午の日には、「しもつかれ」を赤飯と共に稲荷神社に供えたり、食べたりするという風習が昔からあります。給食では、酒かすの量を調整し、子どもたちにも食べやすい味付けにアレンジした「しもつかれ」を提供しました。

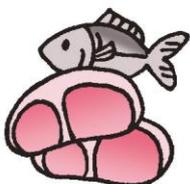
1年生の中には、はじめて食べる児童もいましたが、残菜も少なく、よく食べてくれました。郷土食を大切に伝えていくためにも、これからも親しみながら食べ続けていきたいですね。



わくわくよい姿勢で
スポンジをきれいに
つまあげよう大作戦！！
2.16～
（1～4年生のきぼうしゃ）

鉄分 足りていますか？

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると、疲れやすくなったり、息切れするなどの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2つに分類され、体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると、吸収力がアップします。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

ただしいしせいとおはしのもちかたで
スポンジをつまあげよう！
ただしもてるかな？

2月のイベント

1～4年生のきぼうする人にただしいしせいとおはしのもちかたでスポンジをつまあげるチャレンジをしてもらっています。

きゅうしょくのときもいしきして、れんしゅうしてみましよう！！