



立春を過ぎると暦の上では春を迎えます。しかし、寒かったり暖かかったりと気温の変化が大きくなる季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。十分な栄養と睡眠をとって、元気に冬を乗り切りましょう。

2月3日以外の節分は124年ぶり!

がつ か せつぶん 2月2日は節分



節分とは、『季節の移り変わる日』という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しますが、日本では特に立春の前日を『節分』とし、一年の災いを払うため様々な行事を行います。節分の日に「鬼は外!」の掛け声とともに豆をまくのは、平安時代に京都の鞍馬山の鬼が悪さをしたときに炒り豆を投げつけて退治をした、というお話が元になっているそうです。節分の豆まで、一年の厄を払い、健康祈願と合わせて、この時期の健康管理にも気をつけましょう。

だいずはだいじ!



だいず 大豆のひ・み・つ

みなさんは『大豆』というと、何を思い浮かべますか? 節分の豆や納豆や豆腐、きなこ... みそやししょうゆの原料にもなっていることを知っていましたか? 昔から日本料理にとって、なくてはならない食材として使われてきました。そんな『大豆』はたんぱく質をたくさん含んでいるので、『畑の肉』とも言われています。『大豆』を食べて、鬼にも負けない丈夫な体を作りましょう!

2月の行事食

栃木県の郷土料理

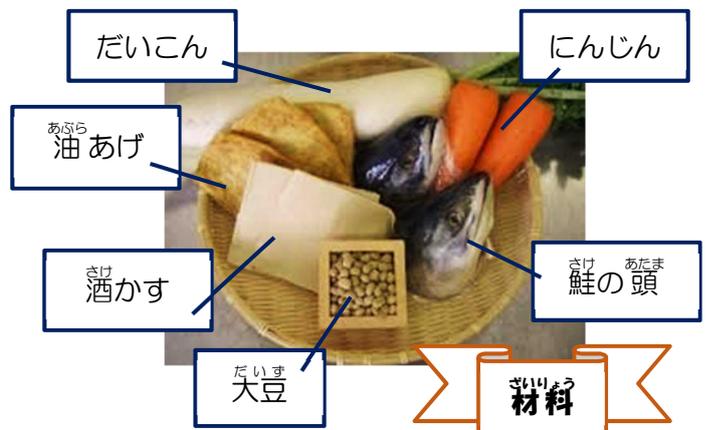


しもつかれ

しもつかれは2月の初午の日にお赤飯と一緒に食べる行事食で、お正月の残りの塩鮭の頭や節分の豆を使って作ります。

材料を細かく刻み、よく煮込んで作るので消化が良く、栄養バランスにも優れた料理です。

給食では、鮭は頭を使わず、酒かすも控えめにしているので食べやすくなっています。



- 2月 2日 (火) 節分献立
 - 2月 3日 (水) 初午
- 郷土料理献立
を提供します!



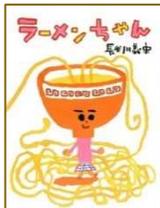
きゅうしょくつうしん 給食通信

*カラー版はホームページからどうぞ。
PC版に切り替えてご覧ください。



1月13日(水) 宮っ子ランチ<冬> 「黄ぶなにちなんだ健康になろう献立」

1月19日(火) おはなし給食 「ラーメンちゃん」



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・里芋コロッケ
- ・もやしとニラのごまあえ
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・ゆずゼリー



- ・米粉パン
- ・牛乳・チョコクリーム
- ・しょうゆラーメン
- ・シュウマイ
- ・海そうサラダ
- ・いちご (JAより)

1月22日(金) 3年1組 リクエスト献立



- ・わかめと豆のごはん
- ・牛乳
- ・にらまんじゅう
- ・こんにやくサラダ
- ・卵スープ
- ・黒ごまプリン

いつも給食の準備もお片付けもとても早く、お残しもゼロの3年1組さんからは、わかめごはんとう豆ごはん、2つリクエストがあったので、合わせてみたら・・・とても美味しくできました！
デザートはちょっと大人な！？黒ごまプリンでした。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月25日(月) ~ 1月29日(金)



今年のテーマは「5大栄養素」でした！
提供した給食の一部をご紹介します！



- ・高野豆腐ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのみぞれ煮
- ・おひたし
- ・すまし汁

<1月27日(水) たんぱく質>



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・にっこりカレー
- ・チョレギ風サラダ
- ・レモンゼリー

<1月29日(金) ビタミン&城央小献立>

<給食週間>

給食委員による放送発表会

『給食アンケート』、『お魚新聞&野菜新聞』、『給食の劇』の3つのグループに分かれて、給食の時間に校内テレビ放送で発表をしました！

業間や昼休みの時間を使って、みなさん一生懸命練習をしていたこともあり、とてもすばらしい発表になりました♪



校内に給食委員さん全員の写真を掲示しますので、ぜひみてください！

