

2月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へのエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物 (くだもの)

主食 (しゅしよく)

主菜 (しゅさい)

副菜 (ふくさい) (汁物含む)

牛乳・乳製品 (ぎゅうにゅう)

脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

節分 (せつぶん) と **行事食** (ぎぎょうじしよく)

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、お天日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向って食べるというものは東北東)を向って食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(いらぬいもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

月	火	水	木	金
<p>『ひょうごの魚』学校給食応援事業</p> <p>県産水産物の消費拡大と、児童生徒に魚のおいしさや魅力を伝えることを目的として、兵庫県より食材を無償提供いただきます。今月は、15日(木)に『マダイ』を使用します。</p>				
5	6	7	8	9
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
皿うどん フラワーポテト 五色和え	ごはん 中華風玉子焼き チンゲン菜の和え物 豆乳スープ	あぶ玉丼 (ごはん) 蒸ししゅうまい キャベツのごま酢和え	菜めし アジフライ きのこ和え はちぶせ鍋	ごはん 浜坂ちくわのマヨネ焼き 野菜のゆかり和え スキー汁
12	13	14	15	16
振替休日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	パンズパン 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ コーンポタージュ 【カミカミメニュー】	麦ごはん 酢豚 春雨中華サラダ かきたまスープ チョコタルト 【東小 希望献立】	ごはん マダイの黄金焼き キャベツとハムの和え物 豆腐のすまし汁 【県産水産物提供事業】	ごはん ささみのレモンソース さつまいもサラダ もずくのすまし汁
19	20	21	22	23
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	天皇誕生日
みそラーメン 焼きぎょうざ フルーツ白玉	ごはん 焼きカレー 茎わかめのきんぴら 厚揚げのカレー煮 【カミカミメニュー】	ごはん 但馬鶏のごまカツ 三尾産わかめの酢のもの 香任鶴の酒かす汁 【はばタン給食】	麦ごはん ぐっすり豆カレー カラフルたくあんマリネ みかん 【睡眠の質向上メニュー】	
26	27	28	29	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
豆乳ロール マカロニグラタン キャベツのレモン和え 中華コーンスープ	ごはん サバの香味焼き ひじきサラダ 手作り肉団子スープ 【カミカミメニュー】	ごはん 淡路玉ねぎコロッケ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	ちらし寿司 サワラの松風焼き 菜の花のおひたし 花麩のすまし汁 【ひなまつり献立】	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費1月分の口座振替は、2月20日(火)です。残高確認をお願いします。