



# 2月給食だより



新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていなかったり・・・気になる食べ方をしている人を時々見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか一度見直してみましょう。

### よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つあけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
× クチャクチャと音をさせない。  
× 食べ物を口いっぱい詰めてみすぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋をのばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

### 「豆」をもっと好きになろう!

種類が豊富!

日本で食べられている豆

野菜として食べる豆

- 完熟前の若い実を食べる
- 若いさを食べる
- 発芽した芽を食べる

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

月	火	水	木	金
Zzz睡眠献立 第3弾Zzz 睡眠献立の第3弾のメニューは、『夢みるシンデレラシチュー』です。2月14日(火)の給食に登場します。	<b>地産地消</b> 1日のアカイカは、浜坂漁業協同組合の『但馬西部沿岸一本釣協議会』さんよりいただき予定です。	1 牛乳 ごはん アカイカのカシューナッツ炒め 大根ともやしのナムル 白菜の中華スープ 【ふるさとメニュー】	2 牛乳 菜めし イワシの丸干し 大豆と厚揚げの煮物 ネーブルオレンジ 【節分献立】	3 牛乳 ごはん 鶏肉の柚香揚げ ほうれん草のごま和え かす汁
6 牛乳 ナン キーマカレー ポテトサラダ みかんタルト 【照小 希望献立】	7 牛乳 ごはん アジフライ 小松菜の梅和え 冬野菜のみそ汁	8 牛乳 ごはん 鶏のフレーク焼き ブロッコリーサラダ ココロ野菜スープ	9 牛乳 ごはん サバのごまみそ焼き きゅうりと春雨の酢の物 沢煮椀	10 牛乳 ごはん ホキのピーナッツがらめ チンゲン菜の和え物 トック入キムチスープ 【カミカミメニュー】
13 牛乳 皿うどん 大学いも レモン和え チョコクレープ 【東小 希望献立】	14 牛乳 ゆかりごはん ハート型コロッケ ひじきサラダ 夢みるシンデレラシチュー 【睡眠献立】	15 牛乳 ごはん 焼きガレイ 切干大根の和え物 はちぶせ鍋 【カミカミメニュー】	16 牛乳 ごはん 春巻き 野菜のポン酢がけ マーボー大根	17 牛乳 ごはん 鮭の塩麴焼き おからの炒り煮 スキー汁
20 牛乳 三尾産わかめうどん イカリングフライ れんこんの和え物 【カミカミメニュー】	21 牛乳 ごはん 松風焼き キャベツとハムの和え物 豆腐のすまし汁 【カミカミメニュー】	22 牛乳 ごはん キスの香味揚げ ゆかり和え みそ煮込みおでん 【カミカミメニュー】	23 牛乳 天皇誕生日	24 牛乳 麦ごはん さつまいもとれんこんのカレー ビーンズサラダ いよかん
27 牛乳 豆乳ロール マカロニグラタン 白菜サラダ ミネストローネ	28 牛乳 ごはん サワラのから揚げ 小松菜と竹輪の和え物 手作り肉団子スープ	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>2月3日は節分です!</p> <p>まめまきに加え、豆料理を食べてからだの中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。</p> </div>		

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費1月分の口座振替は、2月20日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。