

# 給食たより 2月

令和6年2月1日（木）  
川口市立新郷東小学校



今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか？昨年より全国的にインフルエンザの感染が拡大しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりとりましょう。そして、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。



## せつ ぶん 節分



節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節の変わり目をさします。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。

節分に豆まきをしたり、地方によってはイワシを食べたり、恵方巻を年神様のいる方角に向けて食べたりします。

給食では、2月1日（木）に、ごはん・牛乳・いわしのみぞれ煮・キャベツのおかか煮・福豆が節分献立として給食に出ます。



## 3年生が育てた大根が給食に使用されました！

1月11日（木）に3年生が育てた大根が給食のお雑煮で使用されました。



給食はみなさんの健康を考えて作られています！

まるごと食べられる魚や海藻を使った献立の日は特に残菜が多くなっています。小魚や海藻にはたくさんのカルシウムが含まれています。



ニグスの磯部米粉フライ



すき昆布の煮物

## カルシウムについて

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。特に成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにとても大切なことです。ご家庭で簡単に作れるレシピを紹介しますので、お子様と作ってみてはいかがでしょうか？

### さけとじゃこのふりかけ

「食材4人分」		「作り方」
さけフレーク	50g	① フライパンにさけフレークとちりめんじゃこを入れる。
ちりめんじゃこ	20g	
三温糖（さとう）	3g	
塩	少々	② ①をほぐして、加熱する。 ③ 調味料を入れてさらに過熱し、水気がなくなったら出来上がり。
酢	少々	
しょうゆ	2g	
ごま	4g	

2月の給食目標

バランスの良い食事をしよう！！