

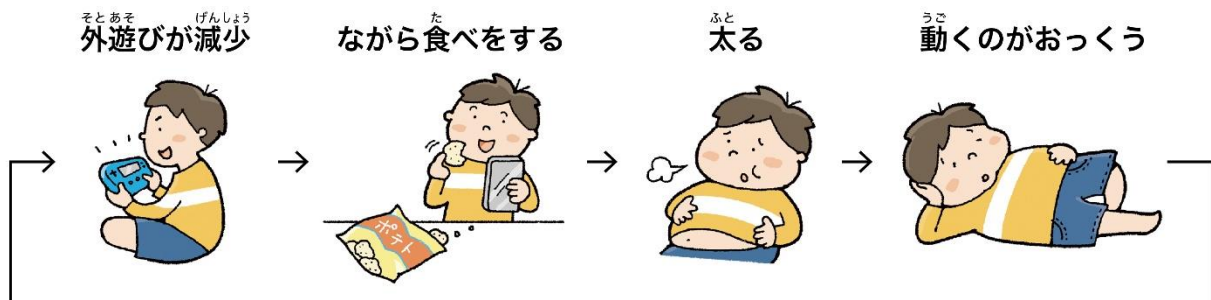
# 給食だより 2月



新井北小学校

『二十四節気』という1年を24の季節に分ける言葉があります。1月20日～2月1日までは『大寒』で、1年で最も寒い時期です。寒波による悪天候が続き、家の中で過ごす時間も多いでしょうが、食事と運動のバランスを崩さず、睡眠をたっぷりとり、元気に過ごしましょう。

## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



冬は天気が悪く、運動不足になりがちです。また、「ながら食べ」によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。体のためにも悪循環から抜け出しましょう。

### 今月の行事

節分



### どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

### 大豆からできる食品



### 「もったいない」は「おいしいの新発見!!」

1月の給食だよりでも紹介したアスパラ菜ですが、米ファーム斐太さんにお邪魔した際、売り物にするために長さをそろえて捨ててしまう茎や外葉があることを初めて知りました。阿部社長は「この茎の部分が本当は甘くておいしいんだよ。」との話から、「もったいないから給食で余すことなくいただきたい!」と思い、試作をくり返し行い、2月20日～22日の給食でお届けします。

22日は米ファーム斐太さんとオンラインでつないで、農業についてお話をさせていただく予定です。SDGsの目標の1つにもある「つくる責任 つかう責任」について、給食からできることを、これからも探していきたいと思えます。



### 6年生リクエスト給食 ～最後に食べたい給食～

- 揚げパン (ココア・きなこ)
- ビスキュイパン
- からあげ
- はるさめサラダ
- フルーツポンチ



2, 3月の給食で登場します!  
お楽しみ♪