



節分の翌日は「立春」です。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。この時期に流行しやすい病気の予防には「手洗い・うがい」を忘れずに、バランスのよい食事です免疫力を高め、寒さや病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう。

健康的な食生活を意識しよう

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康に生活するうえで欠かせません。食材はそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが違うため、いろいろな食材を組み合わせる食べようにしましょう。

五大栄養素の働き



給食には、毎日たくさんの食材が使われています。桜川市や茨城県の地場産物、旬の食材を積極的に取り入れ、成長期のおみなさんに必要な栄養を満たしています。給食の献立を参考に、お家の食生活について考えてみましょう。



おいせ おはしセットの価格改定について

令和6年4月1日から、原材料費が高騰している影響により、価格を改定いたします。ご購入される場合には、改定後の価格をご確認いただきますようお願いいたします。

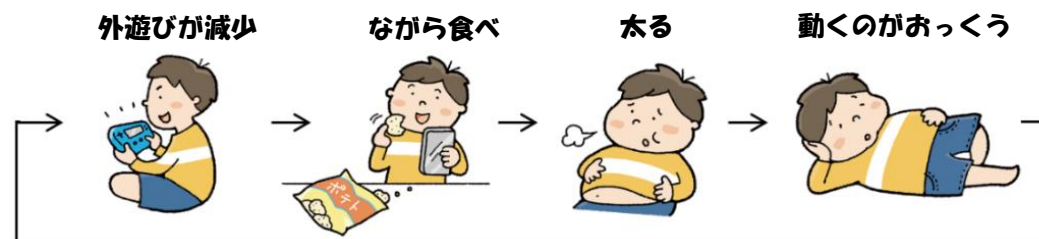
	改定前	改定後
おはしセット	660円	950円
おはしケースのみ	300円	490円
おはしのみ	190円	220円
スプーンのみ	90円	120円
フォークのみ	90円	140円

令和6年度新入学児童分の販売から改定後の価格が適用となります。詳細は、QRコードを読み取り、学校給食センターHPをご確認ください。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

現代はスマートフォンやタブレットを使う機会が増え、外で遊ぶ機会が減り、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過ぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身に付けて、悪循環から抜け出しましょう。



●生活習慣は、大人になってから気を付ける…？

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えようとしても、なかなか難しいです。



将来にわたって健康に過ごすために、今のうちから規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

節分と行事食を知ろう

節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在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されてきました。

節分は大みそかのように、1年の無事や幸せを願う行事や行事食が伝わっています。

いわし いわしを焼くにおいて鬼を追い払います。いわしの頭は、ヒイラギの枝に飾り、厄除けに使います。	大豆 炒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年の幸せを願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起のよい方角(恵方)を向い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。
そば 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。	こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	今年の恵方は「東北東」

◎2月2日(金) 節分給食メニュー

麦ごはん 味付きのり 牛乳 いわしの梅煮
こんにゃくサラダ 節分汁

「節分汁」は、大豆を取り入れた汁物です。「鬼除け汁」とも呼ばれています。

