

給食だより

2月号



令和5年2月1日発行
郡山市立三和小学校

たいちょうか ん り こころ

体調管理を心がけましょう！

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。
季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。栄養バランスの良い食事をとり、
十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

・・・風邪をひかないために・・・

1人ひとりが意識して、風邪をひかないように気をつけましょう！



・・・病気に負けないからだづくり・・・

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因でおこる病気です。今のうちから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

あてはまるほうに○をつけてみましょう！

食事を朝・昼・夕の3食 とっている。 (○・×)	おやつは時間や量を 決めて食べている。 (○・×)	好き嫌いをしないで 食べている。 (○・×)
糖分や脂肪分、塩分を とり過ぎないように 気をつけている。 (○・×)	十分に睡眠を とっている。 (○・×)	体を動かして遊んだり 運動したりしている。 (○・×)

いくつ○がつきましたか？ ○の数が多い人ほど、健康的な生活を送ることができています。×の習慣は、○になるように、日々の生活を見直しましょう！



まめ
豆



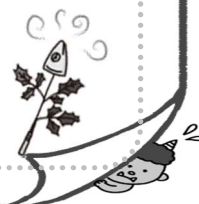
えほうまき
恵方巻



ねん ほうがく
2023年の方角は
なんなんとう
「南南東」

いわし

いわしの生臭いにおいと、
 ひいらぎのとげは、鬼が苦
 て手とされています。いわし
 の頭をひいらぎの枝にさ
 して玄関に飾
 り、鬼を追い
 はらいます。



こんだてしょうかい
献立紹介

1月18日
実施

郡山市産

「^{こい}鯉のレモンじょうゆかけ」



献立名

ごはん・牛乳
鯉のレモンじょうゆかけ
切干大根の含め煮
凍豆腐とねぎのみそしる

①鯉の切り身にかたくり粉をしっかりとまぶします。



② 170℃の油で
6分間揚げます。



③からりと揚がったら
中心温度を測ります。



④クラスごとに数えたら、レモンじょうゆをかけます。



! ? 2月の ^{しょく}食 ^{いく}育 クイズ

① みそ
② きなこ
③ あんこ



Q 2 冬が旬のごぼう。
私たちが普段食べているのは、
ごぼうのどの部分？

① くき
② ^ね根
③ ^は葉

