

給食だより

2月号



令和4年2月
郡山市立桑野小学校

体調管理を心がけましょう！

まだまだ寒い日が続いていますが、風邪などはひいていませんか？

気温が低く、空気が乾燥していると、風邪のウイルスが増えやすいです。室内の換気をする、こまめに水分補給をしてのどを乾燥させないようにするなど、風邪のウイルスが苦手な環境を作りましょう！

・・・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！



食事のマナーは守れていますか？



マナーが守れていないと、一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせてしまうことがあります。みんなで気持ち良く、おいしく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。下にあるような食べ方をしていませんか？

【食事中に立ち歩く】



【食器の音をたてる】



【何かをしながら食べる】



【ひじをついて食べる】



【口に食べ物が入ったまま話す】

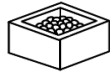


【ふざけて食べる】

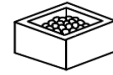


★感染症予防からも、マナーを守って、静かに食べることは大切です。

★給食時間に限らず、食事のときにはマナーを守って食べましょう。



節分のおはなし



みなさんは「節分」がどのような日か知っていますか？

節分はもともと「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。

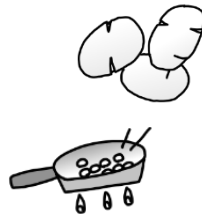
昔、農家の人々は、草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」というと特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。

～節分にまつわるもの～

【大豆】

大豆には、邪気を払う力があるとされています。

また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。



【いわし】

焼いたいわしは、鬼がいやがる強烈なおいを出すので、よく飾られます。とげのある「ヒイラギの葉」も一緒に飾ることが多いです。



【恵方巻】



その年の恵方（年神さまがいるとされる方角）を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間は良いことがあると言われています。2022年の恵方は「北北西」です。



🍴📖 作ってみよう！給食レシピ 📖🍲

お野菜嫌いもきっと食べられる!?今回は給食のドレッシングレシピをご紹介します。シンプルな材料を混ぜるだけの簡単レシピです！

さっぱりとした味付けでどんな野菜とも相性バッチリですので、ぜひご家庭で給食の味を再現してみてくださいね♪

フレンチドレッシング(4人分程度)

サラダ油：10g

穀物酢：8g

上白糖：1g

塩：1g

白こしょう：少々



中華風ドレッシング(4人分程度)

ごま油：8g

穀物酢：8g

上白糖：1g

しょうゆ：8g

白いりごま、ラー油：お好みで

野菜は生より加熱したほうがかさが減り、お子さんも食べやすくなります。野菜とドレッシングを和えて完成です！

