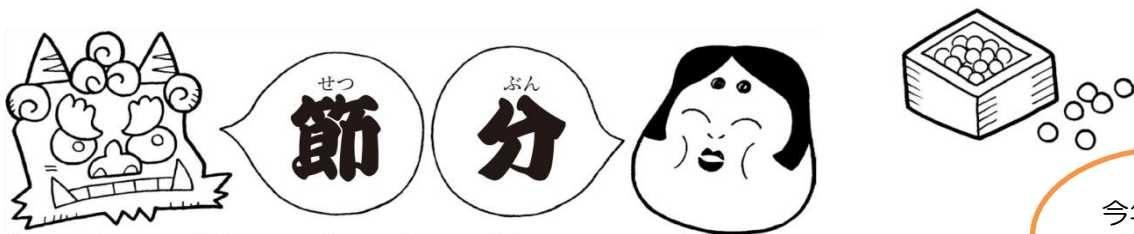


# 給食だより

令和6年2月

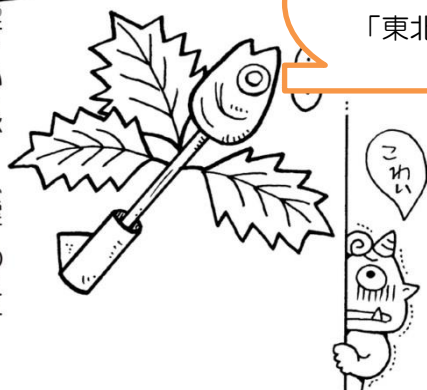
吉見町学校給食センター

暦の上では春を迎えましたが、寒さが厳しい日が続きます。体調をくずしやすくなります。病気に負けないよう毎日の食生活を大切に、好き嫌いをせずにバランスよく食べて、丈夫なからだをつくりましょう。



今年の恵方  
「東北東」

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすすすという習慣がありました。  
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



## 吉見町の「いちご」を今年も使いました。



120パックのいちご

1こずつ、やさしく洗います

クラスごとの人数に数えて入れます

花粉症やカゼに負けないように体の抵抗力を上げるには、バランスよく食べることが大切です。ではどのように食べるとよいのでしょうか？

※献立表の食品の種類を見ると、ヒントがありますよ。

### 栄養バランスクイズ

**Q1** これは、花子さんの夕ごはんです。赤・黄色・緑、何色のグループの食べものがありますか？

①ごはん……  のグループ  
②からあげ…  のグループ

**Q2** 花子さんの夕ごはんの栄養バランスをよくするためには、次のうち、どの料理を加えるといいと思いますか？ 3品選んで○で囲みましょう。

スパゲッティ	りんご	きんぴらごぼう	トマトスープ
サンマの塩焼き	うどん	海そうサラダ	アイスクリーム
スクランブルエッグ	おだんご	ほうれん草のみそ汁	ゆでブロッコリー

**Q3** 花子さんの夕ごはんに足りなかったグループは、何色のグループですか？

①赤                      ②黄色                      ③緑

**こたえ**  
**Q1** : ①黄色 (おもにエネルギーのもとになる食べもの) / ②赤 (おもに体をつくるもとになる食べもの)    **Q2** : ゆでブロッコリー・海そうサラダ・きんぴらごぼう・ほうれん草のみそ汁・トマトスープ・りんごの中から3品選んであれば正解 (緑のグループの食べものが2品以上入っていると栄養のバランスがよくなる)    **Q3** : ③ (おもに体の調子を整えるもとになる食べもの)

\* 中学3年生は2月29日が最後の給食になります。クラスのみんなと給食の時間を過ごしなが、たのしく食べてくださいね。