



2月3日は節分。そして、節分の翌日は立春です。暦の上では間もなく春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。手洗い・うがいを忘れず行い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

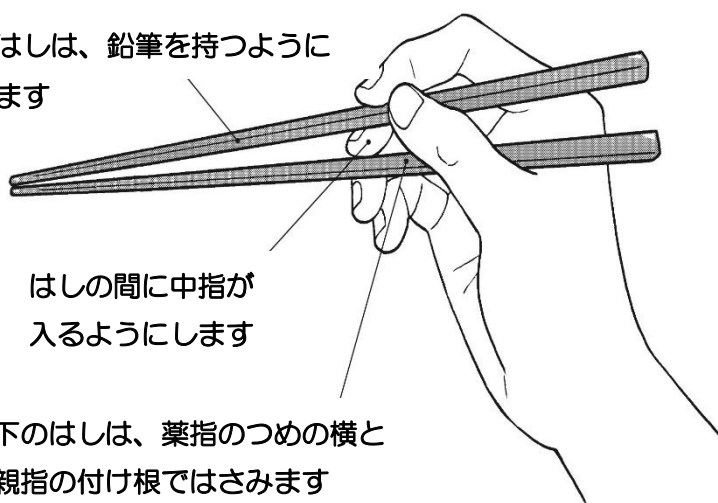


はしの正しい持ち方

節分には「鬼は外、福は内」と豆まきをしますが、小さな豆をはしで上手につかむことはできますか？

はしを正しく持つと、小さいものでもしっかりつかめるので、食事がしやすくなります。また、見た目も美しく、気持ちよく食事ができます。ぜひ、正しい持ち方を身に付けてください。

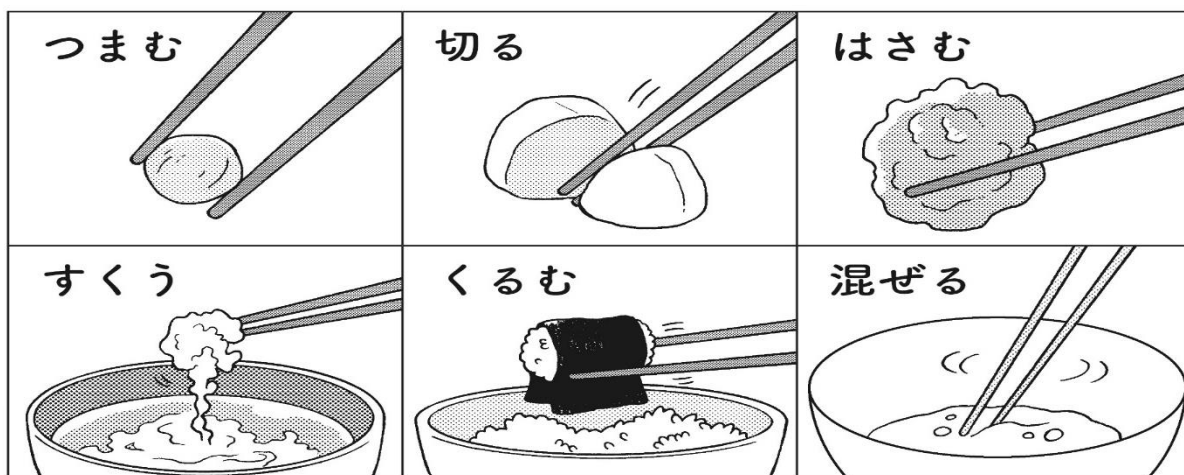
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指の付け根ではさみます

はしの役割



2月の献立から



2月19日（月） せんべい汁 日本郷土料理（青森県）

青森県八戸市周辺の郷土料理です。しょうゆ味の汁に、せんべい、鶏肉、野菜などを入れて、煮込んで調理します。煮込んでも溶けにくいように作られた、汁物専用のせんべいを使います。

6年生 リクエスト給食

2月から3月にかけて、6年生からのリクエスト給食を実施します。どれも中村小の人気メニューばかりです。給食が、小学校生活の思い出の味として、心に残ってくれるとうれしく思います。おいしく、楽しく食べてくださいね。

🌸主食🌸（票数）

🌸ごはん🌸

- 1位 ポークカレー（56）
- 2位 豚キムチ丼（36）
- 3位 チャーハン（24）

🌸パン🌸

- 1位 ココア揚げパン（93）
- 2位 きなこ揚げパン（21）
- 3位 ピザトースト（12）
ガーリックトースト（12）

🌸めん🌸

- 1位 練馬スパゲティ（62）
- 2位 みそラーメン（52）
- 3位 ジャージャーめん（24）

🌸主菜🌸（票数）

- 1位 ジャンボぎょうざ（53）
- 2位 とりのから揚げ（49）
- 3位 ポテトグラタン（12）

🌸副菜🌸（票数）

- 1位 大学いも（52）
- 2位 野菜チップ（44）
- 3位 カリカリさつまいもサラダ（32）

🌸汁物🌸（票数）

- 1位 ABCスープ（49）
- 2位 クリームシチュー（30）
- 3位 ワンタンスープ（21）

🌸デザート🌸（票数）

- 1位 ココアムース（54）
- 2位 フルーツポンチ（44）
- 3位 スイートポテト（13）
ぶどうゼリー（13）



<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	だいこん	千葉県 神奈川県	ぼんかん	愛媛県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県	こまつな	東京都	りんご	青森県
にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県	キャベツ	愛知県	みかん	和歌山県 静岡県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	さといも	千葉県 愛媛県	米	岩手県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	千葉県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	れんこん	茨城県	はくさい	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県
もやし	栃木県	えのきたけ	長野県	ピーマン	高知県 茨城県	鶏肉	青森県 群馬県 北海道
にら	栃木県 群馬県	かぼちゃ	鹿児島県	ネーブル	広島県	牛乳	北海道 群馬県 山梨県 岩手県
チンゲン菜	茨城県						青森県 秋田県 宮城県 北海道