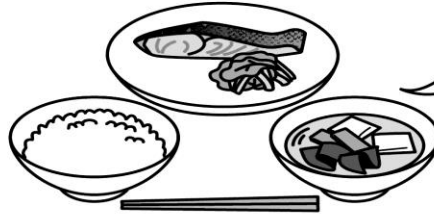
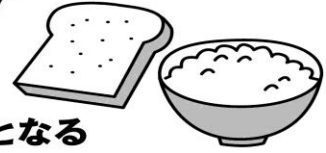


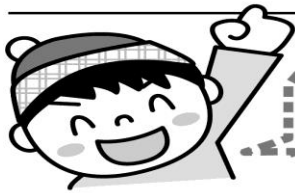
朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。3年生は受験に向けて、体調の維持管理のためにもバランスの良い朝食に心がけましょう!!

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



2月3日 節分



大豆をいって福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。
給食では、1日に大豆ごはん、いわしの梅煮を予定しています。



♡2月は3年生のリクエスト献立を実施します!! 残りわずかな中学校の給食を楽しんでください♡

3-A (2月14日実施)
チーズバーガー (セルフバーグ)
ハニーサラダ (ポテトのかりかりサラダ)

3-B (2月4日実施)
肉団子スープ (春雨入り)
サイダーフルーツポンチ

3-C
きなこ揚げパン (2月4日実施)
コーヒー牛乳 (2月14日実施)

※献立表にリクエスト給食日の記載を致しましたので、ご覧ください。

給食食材の主な産地について ～1月使用した食材～

米・・・秋田県 大根・・・千葉県 せり・・・宮城県 青梗菜・・・茨城県 はれひめ(柑橘)・・・熊本県
パン・・・アメリカ・カナダ 産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	819	32.5	26.7	392	113	3.4	314	0.49	0.63	35	6.1	2.8
学校給食摂取基準	830	27～42	18～28	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満