

2月給食だより

京ヶ瀬中学校



もうすぐ節分、そして立春と、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続くそうですね。風邪をはじめ、いろいろな感染症にかからないためには、いつも以上に栄養バランスの良い食事を心がけ、抵抗力を高めておきましょう。また、寒い季節でも水分補給を忘れないようにしましょう。冬は空気が乾燥しているので体内の水分が失われやすく、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

2月の給食目標

勤労の大切さを理解し、感謝の気持ちを持つことができる。

食事のあいさつは、日本の美しい習慣です。

「いただきます」は、生きものの命をいただくことや、自然の恵みへの感謝のあいさつです。「ごちそうさま」は、お米や野菜を作る農家の方や魚をとる漁師の方、鶏や豚、牛を育てる畜産業の方、食材を運んでくれる方、料理を作ってくれる方など、食事にかかわった全ての人への感謝のあいさつです。心をこめたあいさつで、食べられるということに感謝の気持ちをあらわしましょう。



食べられるのは当たり前のことなのかな？

お米や野菜、肉や魚など、食べものは自然からの恵みです。私たちの命は、昔から自然の恩恵に支えられています。その食べものを育てたり、品質の良いものにししたりするために、多くの人たちが大変な努力をしていたり、さまざまな工夫を重ねています。私たちがおいしい食べものを食べられるのは、そうした生産者の方々のおかげです。



そして食べものを買うために、おうちの方たちは一生懸命に働いてくれています。おいしいものがいつでも食べられるのは、たくさんの人たちの努力のおかげであることを忘れずに、無駄なく大切に食事をしましょう。



食べること、買うことは応援

ある商品を買うことは、その商品を作った生産者や企業を応援することになります。多くの人々が安全・安心な商品や、地元的新鲜な食品を買って食べることで、商品がより良く改善されたり、地元の産業を支えたりすることにつながります。



月	火	水	木	金
<p>☆今月の地場産物☆ コシヒカリ、もち麦、さといも、キャベツ、長ねぎ、にんじん、うち豆 (新潟かがやき農協さんより)</p>				
5日	6日	7日	8日	9日
ミニみかんクレープ 切り干し大根のツナサラダ 中華 たまごコーンスープ	和風ポテトサラダ ハンバーグのケチャップソースかけ 菜めし 白菜のみそ汁	テストのため給食なし	ごまびたし さばのみそ煮 ごはん 塩ちゃんこ汁	3年2組リクエスト献立 ピリからきゅうり 春巻き 中華めん 野菜みそラーメンスープ
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日	花野菜のごましょうゆ和え たれカツ(2コ) ごはん かきたま汁	チョコプリン 海そうサラダ ポークカレーライス	ケチャップ フルーツサラダ たらフライ ごはん 白菜のクリームスープ 横わり丸パン	ひじきの炒り煮 とりにくのてり焼き ごはん うち豆のみそ汁
19日	20日	21日	22日	23日
阿賀野市減塩ごんだて ゆかり和え たらと大豆のごまみそあえ ごはん とうふのそぼろ汁	フルーツのヨーグルトあえ ツナコーンピラフ(麦ごはん) ポークビーンズ	アーモンド和え ししやもフライ(2コ) ごはん さつま汁	富士山ゼリー れんこんサラダ ハヤシライス	天皇誕生日
26日	27日	28日	29日	2月29日は「うるう日」
こんがりきつねのサラダ とりたまそぼろ丼 ごまみそけんちん汁	ヨーグルト こまつなサラダ ポトフ ココア揚げパン	ごもくきんぴら ますの塩焼き ごはん わかめのみそ汁	もやしのナムル 安田産ピーマンメンチ ごはん 厚揚げのオイスターソース煮	今年(とし)は四年に一度のうるう年(ねん)で、2月29日(いち)はうるう日(にち)と言うそうです。英語(えいご)では「Leap Day」といい、「跳躍(とつ)の日(ひ)」という意味(いみ)だそうです。