



# 給食だより




まだまだ寒い日が続きますが、2月は『立春』と暦の上では春を迎えます。寒さの中でも五感を研ぎ澄ませば、小さな春の訪れを感じられるかもしれません。とはいえ、寒暖差も激しく体調を崩しやすい時期です。こまめな換気や丁寧な手洗い・うがいを心掛けましょう。

## 健康的な食生活の合言葉 『まごわやさしい』



『まごわやさしい』とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉です。手軽にいろいろなものが手に入る現代では食の欧米化が進み、食生活が乱れがちになることも…。そんな時にはこの合言葉を意識して毎日の食生活に取り入れてみましょう！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など



### 食生活をチェック

☐ 1日3食しっかり食べている

☐ お菓子をほどほどにしている


☐ 腹8分目を心がけている

☐ 朝ごはんを毎日食べている

☐ 野菜を多く食べている

☐ しょっぱい物のとりすぎに気を付けている

大人になるために、筋肉や骨などが大きくなって体がつくられていくから、体重がふえていくのはあたりまえです。しかし、バランスの悪い食事・運動不足・寝不足は体の調子がみだれて、よぶんな脂肪が体につきやすくなってしまいます。そうならないためにも、自分からすすんで体を動かしたり、野菜はたっぷり食べ、しょっぱいものは食べすぎないように気をつけましょう。上の『食生活チェック』に全部の○がつくようにおうちのひとと話し合ってみよう！



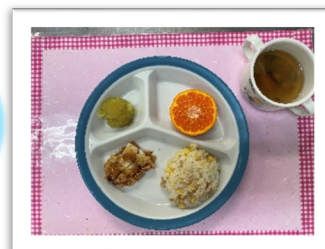
## ☆1月7日は、七草がゆ



7つの草の力で、一年間病気にならないように願う日だよ！とお話がありました。

## ☆1月15日 誕生会

そぼろごはん  
お吸い物・まぐろカツ・  
栗きんとん・みかん



## 2月3日は節分



節分は、『みんなが健康で幸せに過ごせますように』という意味を込めて悪いものを追い出す日です。邪気払いとして「悪いもの」の象徴である鬼に「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをしたりその年の恵方を向いて願い事をしながら恵方巻を食べたりします。

ちなみに2026年の恵方は「南南東」です。

