



食育だより 2月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

暦の上では春を迎えましたが、寒暖差が激しい時期が続きます。体調をくずしがちになってはいませんか？ 節分では、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

～卒業生 給食人気メニュー～

国府津共同調理場対象校の卒業生（国府津小・下曽我小6年生、国府津中3年生）にアンケートで給食の人気メニューを調査しました。1～3月の献立に人気メニューを取り入れています。

好きなパンの献立
1位 メンチカツ



好きなご飯の献立
2位 カレーライス



好きな汁物の献立
1位 ABC スープ



好きなおかずの献立
1位 クリスピーチキン

（好きな麺の献立1位の味噌ラーメンは、2/25、好きなご飯の献立1位のハヤシライスは、3/6に実施）

「ながら食べ」をするのはやめましょう

何かをしながら食事することを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。



ちょっとまって！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

