

2月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
2 きんびらごぼう ハンバーグ わふうソースかけ ごはん じゃがいもと こまつなみそしる	3 とうにゅう プリン だいすの ごもくに いわしの ごまみそに ごはん とりにくの つみれじる	4 プロセス チーズ マカロニ サラダ だいすいり ドライカレー ナン コロコロスープ	5 でこぼん ブロッコリーの ごますあえ ごはん おでん	6 いちこ (小2こ 中高3こ) ぎゅう にゅう つぼみなの ごまあえ とりごぼう ごはん なめこの みそしる
2月給食目標は 「正しい食事のマナーを 身に付けよう」です。	節分こんだて 節分には豆が定番ですが、いわし も鬼が嫌うものとして、飾ったり 食べたりする風習があります。	ナンはインドのパンです。カレーと 一緒に食べると、もちもちしてお いしいです。	背中を伸ばして食べていますか？ 足の裏は床に付いていますか？振 り返ってみましょう。	みなさんはつぼみ菜をしま すか？平成生まれの野菜で、旬は 1月～3月です。
9 スイーツスプリング ひじきの いりに ごはん さつまいもと ちくわのてんぶら けんちんじる	10 ヨーグルト パンパンジー ^{きゅう} サラダ ごはん じやーじやん どうふ もずくスープ	11 けんこくきねん 建国記念の日	12 フルーツの ゼリーあえ れんこんサラダ ポークカレー ライス	13 きゅうしょく 給食なし いちにちこくうがく (一日入学) 雪だるま
ひじきは海藻の仲間で、海の中で 育ちます。鉄分やカルシウムがたくさん 含まれているので、成長期の 皆さんにたくさん食べてほしい食 材です。	チンゲン菜は中国から伝わってき た野菜で、白菜の仲間です。冬が 旬の野菜です。	毎日給食に出てくる牛乳は、骨や 歯を丈夫にするカルシウムが豊富 です。		
16 りんご ほれんそうと しらすのおひたし ごはん ささかまの チーズやき すきやきに	17 いちごゼリー グリーン サラダ ミルクパン とりにくの トマトに (小2こ 中高3こ) ほたて チャウダー	18 でこぼん すきこんぶの にもの ごはん はつとじる	19 バナナ しゅうまい (小2こ 中高3こ) ソースやきそば わかめスープ	20 にくじやが ごはん さばの こうみソースかけ はくさいと あぶらあげの みそしる
ささかまは、たらやひらめを細か く切ってすり身にして焼いたもの です。宮城県の特産品です。	寒くなって水が冷たくなると、手 洗いを簡単に済ませがちです。病 気の予防のためにも石けんでしつ かり手を洗いましょう。	でこぼんは、頭の部分がこぶのよ うに出てるのが特徴で、こぶの部 分を「でこ」と呼びます。うす皮は 軟らかく、そのまま食べることができます。	朝御飯は1日の活動を始める大 切なエネルギー源です。しっかり食 べてから登校しましょう。	鰯のような背中の青い魚の脂肪には、 血液の流れをよくしてくれるEPAや、 脳の働きをよくしてくれるDHAが多く 含まれています。しっかり食べまし ょう。
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 雪だるま	24 はるみ ポテトの チーズに しょくパン いちごジャム ほきフライ ミネストローネ	25 はるみ ひじきサラダ ごはん マーポーどうふ エビだんごの スープ	26 いちこ (小2こ 中高3こ) だいこんと とりにくの にもの ごはん さばみそに まめふの みそしる	27 ぎゅう にゅう チャプチエ ヤンニョムチキン (小2こ 中高3こ) ごはん たまごいり コーンスープ
	パンを丸ごとガブっとかじりつい て食べていませんか？たくさん口 に詰め込むと 喉を詰まらせてし まうこともあります。一口ずつち ぎって食べましょう。	はるみは柑橘の仲間です。甘くて ジューシー、皮が向きやすい果物 です。	いちごは、ビタミンCの多い果物 です。3個から4個食べると1日に 必要なビタミンCをとることができます。	ヤンニョムチキンは韓国の料理。甘 辛いタレで味付けしたチキンで、 御飯にぴったりのおかずです。

みかんのむき方

①



②



③



みかんの おいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。