

2月 きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
2  きんぴらごぼう ハンバーグ わふうソースかけ ごはん じゃがいもと こまつなのみそしる	3  とうにゅう プリン だいずの 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 だいずいり 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 ほうれんそういり あつやきたまご ごはん おでん	6  いちこ (小2こ 中高3こ) つぼみなの ごまあえ ポテト コロッケ 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ていますか？ 平成生まれの野菜で、旬は 1月～3月です。
9 スイートスプリング  ひじきの いりに さつまいもと ちくわのてんぷら ごはん けんちんじる	10  ヨーグルト パンパンジー サラダ じゃーじゃん 豆腐 ごはん もずくスープ	11 けんこくきねん ひ 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 いちにちこゆうがく (一日入学) 
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 ほうれんそうと しらすのおひたし ささかまの チーズやき ごはん すきやきに	17  いちごゼリー グリーン サラダ とりにくの トマトに (小2こ 中高3こ) ミルクパン ほたて チャウダー	18  でこぼん すきこんぶの にも さけのみそ マヨネーズやき ごはん はっとじる	19  パナナ 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  にくじゃが さばの こうみソースかけ ごはん はくさいと あぶらあげの みそしる ひじきのつくだに
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きっ 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。	鯖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 	24  ポテトの チーズに ほきフライ しょうパン いちごジャム ミネストローネ	25  はるみ ひじきサラダ マーボー豆腐 ごはん 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 さばみそに ごはん まめふの みそしる	27  チャプチェ 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



④



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。