

2月 給食だより

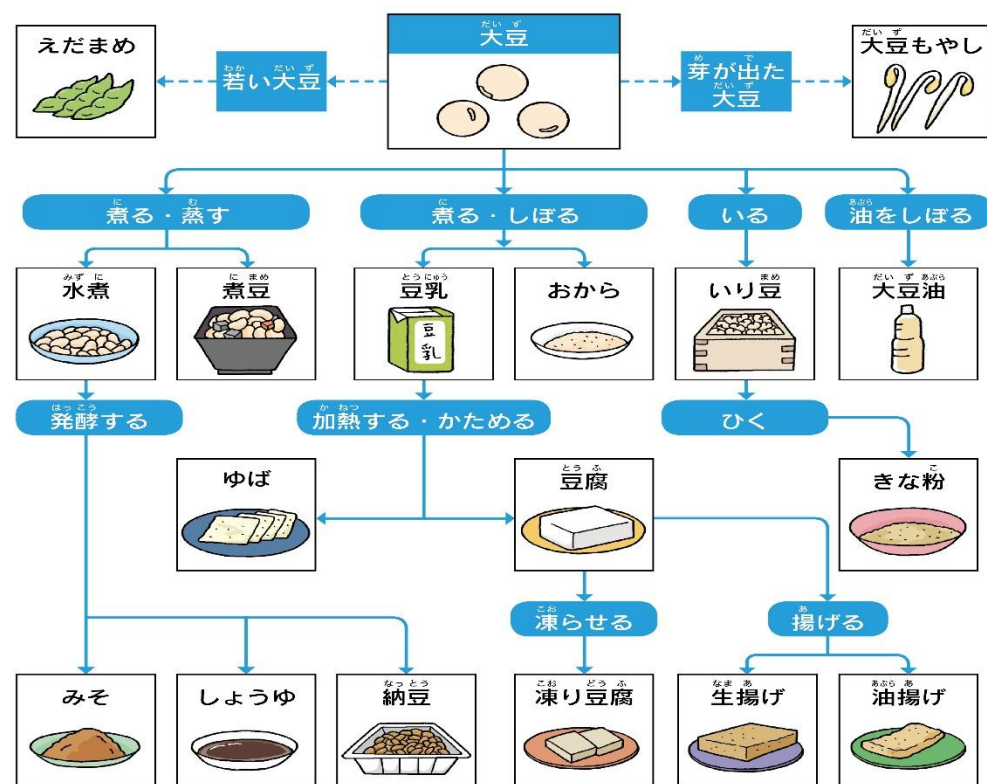
長岡京市立長岡第五小学校

令和8年2月発行

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節日の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物せんいも多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。

ここ最近、インフルエンザや嘔吐・下痢の症状のお子さんが増えてきています。3学期は大きな行事もありますので、元気に学校生活を送れるよう、日頃からしっかり予防しましょう！

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気を付けて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

給食週間献立、実施しました！

1月26日～1月30日は給食週間でした。毎日、新メニューが登場するので、子どもたちは献立表を見ながら楽しみにしてくれていました。調理員さんたちにとってはハードな1週間になりましたが、子どもたちからの「おいしかったよ」「また作ってほしい」「ありがとうございました！」の温かい声かけに、疲れも忘れて笑顔になっていました。2月4日の全校集会では、子どもたちからの感謝のメッセージカードが、調理員さんへ手渡されます。また、人気メニューの中から、スパゲティミートソースとヤンニョムチキンを作っている様子を動画でみる予定です。