



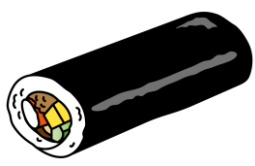


今年度も残り 2ヶ月となりました。寒い日々が続いていますが、「栄養バランスのよい食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」を心がけ、体調をくずさないようにしましょう！

2月3日 節分



節分は「季節を分ける」という意味があり、元々は立春、立夏、立秋、立冬の前日すべてをさしていました。現在は立春の前日を節分とよんでおり、今年は2月3日が節分です。季節の変わり目には悪いもの（病気や災いなど）が起こりやすいと考えられており、悪いものを払う風習があります。

 <p>まめまき</p>	 <p>ヒイラギワシ</p>	 <p>えほうまき</p>
<p>悪いものを「鬼」に見立て、豆まきをします。また、豆には「魔を減する＝魔滅」という意味があります。</p>	<p>鬼は鰯のにおいが苦手です。柊にはトゲがあります。鬼が苦手な鰯のにおいと柊のトゲで、鬼から守るという魔よけの意味が込められています。</p>	<p>恵方巻を食べる風習は、関西で生まれました。恵方巻は、商売繁盛や無病息災を願う縁起の良いものとして食べられています。</p>

毎月19日は食育の日

チリ料理「ポジョアルベハド」

「ポジョアルベハド」はチリの家庭料理で、トマトがベースの煮込み料理です。スペイン語で「ポジョ」は「鶏肉」、「アルベハド」は「グリーンピース」を意味します。本場では、オリーブオイルで炊いたライスやフライドポテトと一緒に食べることが多いそうです。



じゅけんおうえんこんだて 25日(水) 受験応援献立

26日が公立高校受験日となります。私立高校受験に引き続き、25日の給食は「受験応援献立」です。受験生のみなさん、自分のやってきたことを信じて全力を尽くしてきてください！

～受験応援献立名～

- ▶ 試験に受かりますように…「受かれ一南蛮うどん」
- ▶ 点を取りにいくぞ…「点とり天」
- ▶ いい予感がするよ…「いい予感のいよかん」

がんばれ受験生



2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

私たちの生活は多くのエネルギーによって支えられています。しかし、そのエネルギーを生み出すときに発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつといわれています。エネルギーを効率よく使う「省エネルギー」について、私たちにできることを考えてみましょう。



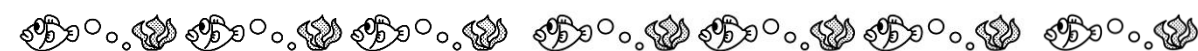
使い切れる分を買おう



すぐに使う場合は、期限の近いものを買おう



消費期限 過ぎたら食べないほうがよい期限
賞味期限 おいしく食べることができる期限
期限の違いを理解し、食品を使い切ろう



さかな 魚

下の①～④の漢字は、魚の名前を表す漢字です。①～④それぞれ何と読むでしょう？ ヒントは、すべて2月の給食に登場する魚です！

漢字クイズ

① 鰯 ② 鰯 ③ 公魚 ④ 鰭

