

2024 2月の給食だより



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続き、体調をくずしやすい季節です。インフルエンザなどの感染症にかからないように、手洗いとうがいをしっかりと行い、バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を大切にしましょう。

節分 2月3日

節分は、魔除け・鬼除けのために、軒先に柗（ひいらぎ）と一緒に、いわしの頭を飾る風習があります。現在では、いわしを食べる地域もあります。豆まきには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

和食のすばらしさとは

①新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。

②栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

③季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

④年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

大豆



小松市の牧地区や能美地区で作られています。小松市産の大豆は、香りがよく、甘みが強いのが特徴です。2月は、「大豆と小魚のごまからめ」に使います。



「まごわやさしい」は、体によい食べ物の頭文字をとって、覚えやすくしたものです。

セレクト給食があります！

「まごわやさしい」

をとりいれたデザート

★うの花揚げ

ま

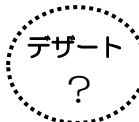


★やさいとくだものゼリー

や



小松菜のソテー



★うの花揚げ
★やさいとくだものゼリー



★さばの香味揚げ
★たらフライ



「まごわやさしい」

をとりいれたおかず

★さばの香味揚げ

さ



★たらフライ

さ



2月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

2ブロック		小学校		(小松市学校給食会)	
月		火		水	
こんげつのもくひょう					
				木	
				金	
5日		6日		1日	
わふうスパゲティ		ツナとにんじんのあえもの		ふくじんあえ	
ミルクロール (おかずざら)		ごはん		せつぶんまめ	
ハムサラダ		とうふとはるさめのちゅうかに		いわしのかばやき	
				ごはん	
				すましじる	
12日		13日		8日	
ふりかえきゅうじつ		ごますあえ		とりにくのレモンソースからめ	
		ごはん		ミルクロール	
		かんこくふうにくじゃが		ポークビーンズ	