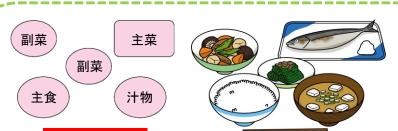






小松市教育委員会 (小松市学校給食会)

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。



2013年12月「和食;日本人の伝統的な食文化」が ユネスコ無形文化遺産に登録されました

世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食 材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあり ます。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の よさを知って受け継いでいきましょう。

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 節感を楽しみます。

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

2月3日

節分は、魔除け・鬼除けのため に、軒先に柊(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

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☆





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。



焼き肉

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



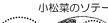


★やさいとくだものゼリ・





ブロック





★うの花揚げ ★やさいとくだ ものゼリー





★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





★たらフライ





「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。

> 木 福神和え

H 姜 月 分 V も L) 中学校

1 ⊟ 今月の目標 ま

和食の素晴らしさを受け継ごう 免疫力を高める食生活を行おう

6⊟









MILK

MILK

MILK

MILK





MILK

MILK

MILK

小松市教育委員会 (小松市学校給食会)





MILK







和風スパゲティ





MILK



ごはん

ごはん

15H

228

29H





16⊟

23H

2日



焼きそば





ツナとにんじんの和え物









豚肉とれんこんの

小松並のソテ

14日

21日



MILK



カラフルサラダ

ひじきナムル









در پرون کی کیار برون کی کیار کیار

揚げ米粉パン







ごはん



カレーポトラ



ごはん











天皇誕生日

キャベツとツナのサラダ 26H







ミルクロール

27H



MILK









