



2月給食だより



令和7年

寒さに負けない体をつくろう

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年でいちばん寒いのがこの2月。風邪などひかないように、温かい具たくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。



『けんちょう』

「けんちょう」は大根と豆腐をたっぷり使った冬場の保存食です。野菜と豆腐を油でいためて醤油とみりんで味付けしたもので、味がしみこむほど美味しくなるので、一度に大量に作り、煮直して食べるそうです。

お肉を使わないので精進料理の一種と言えますね。



インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

