

2月給食だより



群馬県立渡良瀬特別支援学校
令和元年度2月 第10号
渡良瀬 給食室 発行

バランスの良い食事よで寒さや風邪しよくじの予防さむをしましょうかせ

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

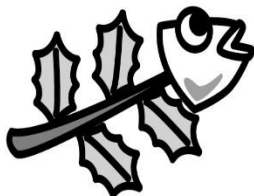
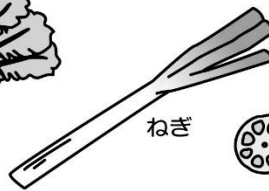
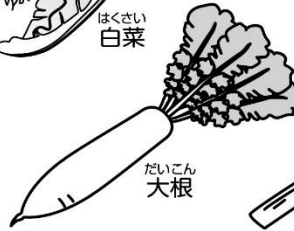
また、野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

1日の目標量 350g!

そのうち1/3(約120g)は色の濃い野菜でとりましょう



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をおいはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとワシのにおいで、鬼を追い払います。



2月3日の節分行事食は、ワシのかばやきとけんちん汁、福豆です。給食でも福を呼びたいと思います。