



# がつ よていこんだてひょう 2月の予定献立表

令和5年1月31日発行

由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。  こんだて へんこう 献立は変更になること があります。	さむ ま 寒さに負けず  げんき す 元気に過ごそう！	<b>1日</b> さけわかめピラフ ナムル ワンタンスーフ いちごムース	<b>2日</b> ごはん といにくのからあげ ひじきのいために だいこんのみそしる	<b>3日</b> ごはん いわしのごまみそに やさいのポンずいために もずくスープ せつぶんデザート
<b>6日</b> ごはん えびしゅうまい チンジャオロース たまごスープ	<b>7日</b> スパゲティミートソース イタリアンサラダ フッシュプリン	<b>8日</b> さんまのかぼやきどん くきわかめサラダ はくさいのみそしる	<b>9日</b> ごはん ふいかけ タラのみそマヨネーズや き コーンとわかめサラダ まいたけのみそしる	<b>10日</b> ドライカレー ぶくじんづけ シーザーサラダ みかんゼリー
<b>13日</b> わかめごはん にらまんじゅう はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	<b>14日</b> きなこあげパン ハートがたハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ バレンタインデザート	<b>15日</b> ごはん ちくわのいそべあげ じゃがいものいために とうふのみそしる	<b>16日</b> ごはん まつかぜやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	<b>17日</b> あさりごはん おかかあえ とんじる ヨーグルト
<b>20日</b> ビビンバ わふうサラダ きのコスープ シューアイス	<b>21日</b> しおラーメン ポテトサラダ たこやき	<b>22日</b> ゆかいごはん さんまのもみじに のいずあえ なめこのみそしる	<b>23日</b> てんのうたんじょう び <b>天皇誕生日</b>	<b>24日</b> ごはん えびカツ ホイコーロー かきたまじる
<b>27日</b> やきにくどん はなやさいサラダ わかたけじる	<b>28日</b> バターロール あつまきたまごウィンナー きりほしだいこんサラダ ポトフ ストロベリーフレッシュ(ゼリー)	もうすぐ立春をむかえ、暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。食事の前の「手洗い・うがい・消毒」による感染症対策や、バランスのよい食事を心がけ、2月も元気に過ごしましょう！		

ことし  
今年  
がつ か きん  
2月3日(金)



## どうして豆をまくの？

ここく ひと じゅうよう こくもつ まめ  
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものをおに かつら という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

## ほかにもいろいろ！～節分の食べ物～

- 恵方巻き** … 7種類の具材を包むことで七福神を表し、福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。
- いわし** … いわしの独特なおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。
- 落花生** … 東北地方や北海道などの寒い地域では、大豆の代わりに落花生で豆まきをし、豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

## ～減塩のススメ～

けつあつ おとな けつあつ  
血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう！」と呼びかけているのもそのためなのです。  
 がっこう けいじく けいじく  
学校給食では昨年度より「学校給食摂取基準」が見直され、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満となりました。急には無理なので、少しずつ減塩に取り組んでいるところです。おうちでも、少しずつ減塩をすすめてみてくださいね。

