

月	火	水	木	金
<p>せつぶん た もの 節分 食べ物いろいろ</p> <p>えほうま 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。</p> <p>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。</p> <p>らっかせい 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ます。</p> 				
5日 ごはん とりにくのみそマヨやき やさいのゆずあえ ほうれんそうのみそしる	6日 ココアあげパン ウィンナーとやさいのソテー にくだんごスープ	7日 ごぼうのハヤシライス チキンサラダ	8日 ごはん あかうおのしょうゆやき ちくぜんに きゃべつのみそしる	9日 スタミナどん ワントンスープ
野菜は腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富です。給食では1日に必要な野菜の量の1/3以上使っています。すききらいせずたべましょう！	ココアあげパンは、学校であげて、一つ一つココアをまぶして作ります。大変な作業ですが、おいしく食べてもらえるよう調理員さんががんばってくれています。	ごぼうは、1000年以上前に薬草として、中国から伝わりました。日常的にごぼうを食べているのは、日本と韓国だけと言われています。	和食には、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を無理なくむだなく使い、環境や体に優しい料理が数多くあります。	家事の手伝いをするのは、おうちの人の助けになるだけでなく、家事の流れが自然と身に付くチャンスです。進んで手伝いをしてみましょう！！
12日 建国記念の日 振替休日 	13日 みそラーメン だいがくポテト	14日 ごはん ハンバーグ はなやさいソテー やさいスープ バレンタインデザート	15日 ごはん はるまき ぶたこまプルコギ とうふのスープ	16日 ごはん ますのしおやき ひじきのいために はくさいのみそしる
	麺の時は、よくかまずに食べてしまいがちです。一口30回かむようにするとよいと言われています。しっかりかむと脳の働きが活性化します。	チョコレートの原料のカカオ豆は、紀元前2000年前から食べられていました。今のよう甘いお菓子ではなく、薬として利用されていました。	プルコギは、韓国の代表的な料理の一つです。豚肉を使えば「テジプルコギ」、鶏肉を使えば「タップルコギ」というそうです。	白菜は、冬が旬のやさいです。鍋に入れたり、炒めたり、サラダにしたりなど、いろいろな食べ方があります。風邪予防にもいいですよ。
19日 ☆食育の日 ごはん ハムカツ やさいため ごまみそしる	20日 ナン キーマカレー さつまいものミルクスープ	21日 ごはん にくしゅうまい こうやとうふのいためもの なめこのみそしる	22日 マーボーどん ワカメスープ	23日 天皇誕生日 
本荘には、昭和30年代から、子どものおやつやおかず、学校給食など、地域に密着し愛されてきた、ハムフライという地元のグルメがあります。	食事前はうがい手洗いをします。手の平はよく洗っていても、手の甲や指と指の間は見落としがちです。手首や爪の先もしっかり洗いましょう。	水でもどした高野豆腐をうす切りや細切りにして野菜などと一緒に炒めることで、煮物とは一味違うおいしさを味わえます。栄養も豊富です。	豆腐は大豆から作られる食品です。良質なタンパク質やカルシウムの他に、記憶力や集中力を高める成分もあります。	
26日 ごはん にくだんご オイスターソースいため たまごスープ	27日 スープスパゲッティ チーズいりサラダ	28日 さけわかめピラフ ツナあえ はるさめスープ	29日 ごはん ちくわのいそべあげ じゃがいものそばろに とうふのみそしる	<p>ぎゅうにゅう まい 牛乳は毎日つきます</p> <p>ぶつし つごう 物資の都合により</p> <p>こんだて へんこう 献立が変更すること</p> <p>があります。</p> 
「骨量」は骨の中のミネラルの密度のことで、骨の強さを測る目安になります。骨量は、小学校高学年から中学校の成長期に最も増えます。	スパゲッティは、たんぱく質の多い小麦粉から作られているので、噛みごたえがあり、めん類の中でも腹持ちがよいです。	魚には体によい働きの脂質がたっぷりです。血液をサラサラにし、脳の働きも活発してくれます。魚もちょっとした工夫で食べやすくなります。	みそは腸の調子を整え、免疫力を高めます。臭くさんにすると1食分の栄養バランスも整いやすくなり、塩分も体外へ排出してくれます。	

かくにん **確認しよう！和食の基本！**
ただ **正しいはしの**
もち **持ち方・使い方**

右ききの場合  

いろいろな **はし** 使い方ができる

はさむ 切る くるむ 混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

