

令和3年度2月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

こ ん だ て	★がついているのは、みなさんからのリクエスト給食です。2月と3月に入れていきますので、お楽しみに！！	1(火) むぎごはん にんにくばいりとうふチャンプル クーリジシ マクロいりアンダンスー ◎壺屋焼(3-1)	2(水) こんぶいりたきこみごはん ★うむくじてんぶら カガジデークニーのおつゆ タンカン ◎壺屋焼(2-1)	3(木) ●節分献立 ごはん いわしのしょうがに はくさいのうめおかかあえ かぼちゃのみそしる せつぶんまめ ◎壺屋焼(2-2)	4(金) メープルトースト ビーンズシチュー カラフルサラダ
栄養価		C 616 P 31.4 F 17.5	C 656 P 25.5 F 20.5	C 590 P 24.2 F 16.8	C 635 P 24.9 F 24.2
こ ん だ て	7(月) ゆかりごはん おでん ほうれんそうのしらあえ	8(火) さけチャーハン やきぎょうざ もやしのナムル ★コーンスープ	9(水) ごはん ロコモコ ★ABCスープ バナナ	10(木) ★ななみそば ハンダマのすみそあえ いよかん ◎壺屋焼(職員)	これまでは壺屋焼は、各学級年間2回の使用でしたが、今年度は3回使えるように予定を組んでいます。高学年では、壺屋焼の皿や丼も登場しますよ！
栄養価	C 594 P 26.7 F 16.7	C 591 P 23.6 F 18.9	C 632 P 22.4 F 17.6	C 603 P 32.4 F 21.1	
こ ん だ て	14(月) スパゲティミートソース まめまめサラダ ガトーショコラ	15(火) ごはん さばのしおやき にんじんしりしり かしわじる ◎壺屋焼(1-1)	16(水) むぎごはん とりのピリからやき チーズおから うちなーみそしる ◎壺屋焼(1-2)	17(木) ●食育の日献立 もちきびごはん パパイヤとしまにんじんのイリチー いかすみじる てづくりこくとうアガラサー ◎壺屋焼(4-2)	18(金) メキシカンライス オムレツ ひじきサラダ
栄養価	C 631 P 25.5 F 24.9	C 560 P 31.9 F 15.0	C 655 P 29.8 F 23.0	C 630 P 25.4 F 13.4	C 538 P 22.3 F 19.0
こ ん だ て	21(月) もちきびごはん さんしょくどん はるさめスープ りんご ◎壺屋焼(6-1)	22(火) ★カレーうどん べにいもとじゃこのあめがらめ オレンジ ◎壺屋焼(6-2)		24(木) ごはん てづくりうじらどうふ ★クーブイリチー イナムドッチ	25(金) ごはん ★タコライス マッシュルームスープ ★いちご ◎壺屋焼(5-1)
栄養価	C 643 P 26.3 F 19.8	C 578 P 23.0 F 22.4		C 670 P 31.0 F 22.5	C 644 P 26.0 F 22.3
こ ん だ て	28(月) むぎごはん ポークカレー ★フルーツポンチ ◎壺屋焼(5-2)	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h2 style="color: blue;">今月の予定</h2> <ul style="list-style-type: none"> ★1日: 壺屋焼使用(3-1) ★2日: 壺屋焼使用(2-1) ★3日: 壺屋焼使用(2-2) ★10日: 壺屋焼使用(職員) ★15日: 壺屋焼使用(1-1) ★16日: 壺屋焼使用(1-2) ★17日: 壺屋焼使用(4-2) ★21日: 壺屋焼使用(6-1) ★22日: 壺屋焼使用(6-2) ★25日: 壺屋焼使用(5-1) ★28日: 壺屋焼使用(5-2) </div>			
栄養価	C 647 P 20.8 F 15.5				

給食だより 2月

少し寒い日々が続いていますが、だんだんと春に向かっていきます。桜が開花していたり、夜明けがいつもより早くつづつありますね。春の気配を感じるために、外を歩いて景色を眺めるのもいいですね。適度に体を動かし、食事、睡眠もしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう。

食後の過ごし方

ご飯を食べたら、外でたくさん遊びたい！という気持ちがあると思います。しかし、食べた直後のお腹(胃)は食べ物エネルギーに変えようとたくさん働いています。この事を『消化』と言います。食後すぐに運動をしてしまったら、お腹が痛くなった経験はないでしょうか？それは、体も動いているために消化がうまく出来ていない証拠です。食後は、片付けや、掃除、読書などをしたり、ゆったり過ごすといいですよ。30分～1時間おいてから、お腹の調子を見て、徐々に体を動かしていきましょう。

こんな過ごし方もいいですよ

片付けや掃除



ていねいな歯みがき



読書



ゆっくり休む



節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。

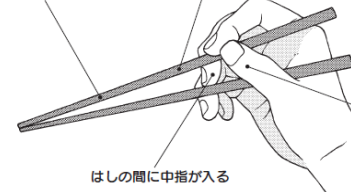
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

正しいはしの持ち方

動くのは上のはしだけ

上のはしは、えんぴつと同じ持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

親指は動かない

はしの間に中指が入る

