



給食だより



暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級もうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。



節分・豆まき



季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）をおいはらいます。

3日（月）に福豆が出ますが、福豆は栄養豊富な大豆です。豆まきはせず、良くかんで味わって食べてくださいね！



今月の行事食、お楽しみに！

【バレンタインデー】

A 7ブロック 14日（金）・B 7ブロック 13日（木）

【ひなまつり】カレンダーの都合上2月に実施します。

A 7ブロック 28日（金）・B 7ブロック 27日（木）

手洗い&うがい

重要です!!



相変わらず風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理せず安静にして、ゆっくり体を休めましょう。



世界の味めぐり・フランス共和国

フランスはヨーロッパの西部に位置し、西は北海、英仏海峡、大西洋に接し、南は地中海に接する約 5500 kmの海岸線に囲まれています。本国領土のほか、たくさんの島を含む海外領土があり、ヨーロッパ連合（EU）の中で最大の国土面積を誇ります。首都はパリです。文化と芸術の都パリとして世界中からたくさんの観光客が訪れる都市として注目を浴びています。

フランスの食文化は、和食と同様にユネスコ無形文化遺産に登録されており、洗練された料理やテーブルマナーなど世界中で親しまれています。家庭料理は、アルプス山脈のある東部、大西洋に面した北西部、地中海に面した南部と地方により特色があり、今回献立に取り入れた「ポトフ」「グラタン」「クレープ」もフランス発祥と言われています。

みなさんもフランスについて、いろいろ調べてみてくださいね！

★ A 7ブロック 5日（水）・B 7ブロック 10日（月）★

