



ランチルーム

2月号 長瀬小学校

おうちのひとと いっしょによんでね

☆今月の給食から

*2月2日(金)「ふくまめ」

せつぶん

2月3日

Q 「おには外！」のおには ほんとうに いるの？

A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの人は こうしたわざわいをおにといいことばであらわしたのでしょう。

Q なぜ「せつぶん」というの

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

Q なぜ「せつぶん」というの

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

Q せつぶんって まきまめのほかには どんなことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわざわいが いえに入ってくるのを ぶせくためです。



*2月6日(火) 太平燕(タイピーエン) って???

中国から日本へ渡った華僑が生み出したといわれている、卵、海老、豚肉、きくらげ、野菜など多彩な具が入ったヘルシーな中華春雨スープです。熊本の中華料理店では定番のメニューとなっており、学校給食のメニューになっているところもあります。

太平燕の「燕」の字には「仲むつまじく」という意味があり、日中友好の願いがこもった料理です。

*2月14日(水) やさいがモリモリって???

昨年「きみのレシピが給食に!!」という取り組みがあり、長瀬小学校でもたくさんの方が応募してくれました。おぼえているかな?その時、市内の小中学校で各校のオリジナル献立が決まりました。(市内の栄養士の先生から発行されている、きゅうしよくだよりで紹介されました)

その中で今月は美旗小学校のオリジナル献立「やさいがモリモリ」をいただくことになりました。楽しみですね。

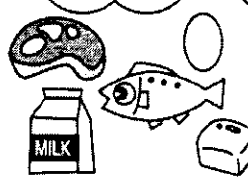
紹介が遅れましたが・・・1月の「元気100倍チャーハン」は百合が丘小学校のオリジナル献立でした。



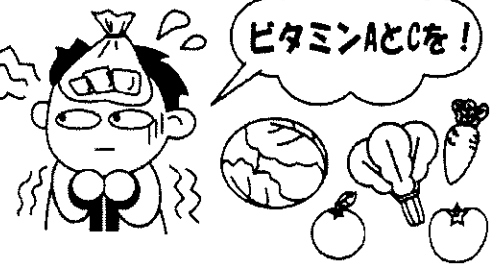
かぜにご用心

暖かい日が続いたかと思えば急に冷え込んだり... 気温の変化がはげしいと、風邪ひきさんが増えますね。

たんぱく質を!



ビタミンAとCを!



★**たんぱく質** からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。

★**ビタミンA** 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

★**ビタミンC** 血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。

2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれますね。

季節の変わり目には体調を崩しがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、じょうぶなからだをつくりましょう。