



# スクールランチ

令和5年2月

白山市立蝶屋小学校



## 2月「すききらいをなくそう」

こよみのうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等の感染症予防のため、手洗い、うがいをしっかり行い、バランスの良い食事や睡眠を十分にとりましょう。

今年の節分は2月3日です。「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。

### 大豆の大変身

体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



## 2月17日(金) My Special Curry



6年生の英語の学習で、食材の産地と三色のグループ分けについて学び、オリジナルカレーを考えました。その中から、6年2組の吉田 柚香さんの考えたカレーを栄養士が選ばせてもらいました。調理員さんとおいしいカレーを作ります！お楽しみに♡ 食材：豚肉(赤色のグループ)、ブロッコリー(緑色のグループ)、さつまいも(黄色グループ)

### 人気の給食レシピ紹介



白山市のホームページに給食レシピがたくさん掲載されました。給食手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやからあげ、麻婆豆腐や豆腐カツなど、写真つきのレシピです。QRコードから検索してくださいね。

