



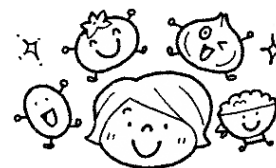
給食だより



2月

令和8(2026)年
大阪市立北恩加島小学校

寒さの厳しい時期になりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節です。栄養バランスのよい食事をして、しっかり寝て、手洗いやうがいもきちんとしましょう。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすいので、こまめに水分をとりましょう。



食べ物のはたらきについて知ろう!

みなさんが元気に過ごし、成長するためには、食べることが大切です。食べ物は、体の中でのはたらきによって黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。元気な体をつくるために、3つのグループの食べ物をバランスよくとりいれて食べましょう。



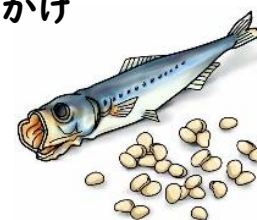
2月の給食より



2月2日(月)

節分の行事こん立

- ・いわしのしょうがじょうゆかけ
- ・含め煮
- ・いり大豆
- ・ごはん ・牛乳



節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

黄



「黄」のグループの食べ物は、おもに体を動かすためのエネルギーのもとになります。

元気に運動したり、しっかり勉強したり、体温を保ったりする力になります。

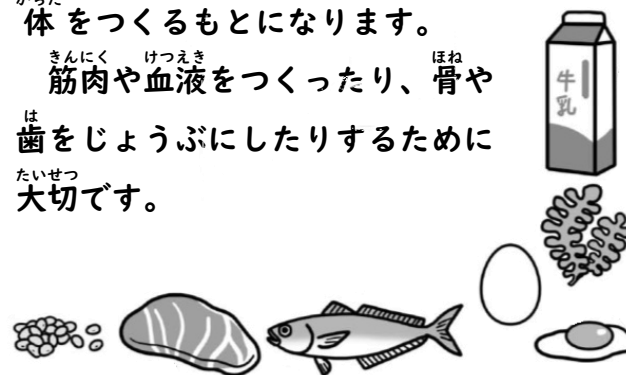


赤

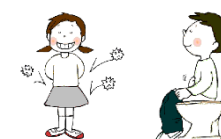


「赤」のグループの食べ物は、おもに体をつくるもとになります。

筋肉や血液をつくったり、骨や歯をじょうぶにしたりするために大切です。



緑



「緑」のグループの食べ物は、おもに体の調子を整えるもとになります。

かぜなどの病気にかかりにくくしたり、便秘を防いだりするなど、体を守るために大切です。

