

きゅう しょく 給食だより

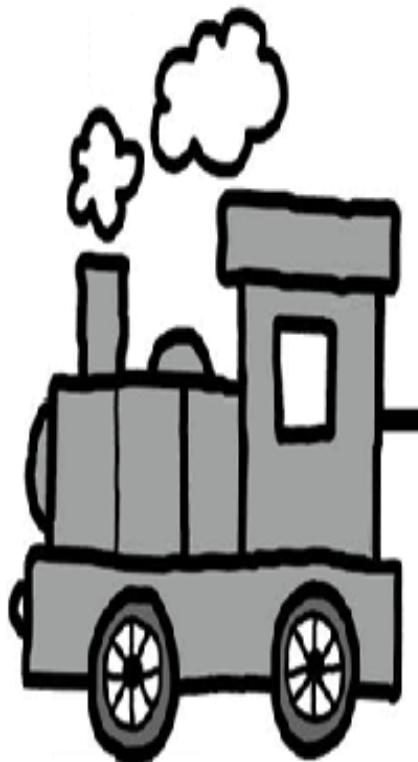
がつ
2月

令和8(2026)年
大阪市立北恩加島小学校

さむ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。

た も の 食べ物のはたらきについて知ろう!

みんなが元気に過ごし、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。



**き
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あります。元気な運動したり、しっかり勉強したり、体温を保ったりする力になります。

**あか
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。筋肉や血液をつくり、骨や歯をじょうぶにしたりするために大切です。

**みどり
緑**

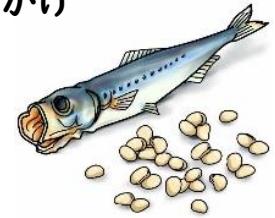
「緑」のグループの食べ物は、おもに体の調子を整えるもとになります。かぜなどの病気にかかりにくくしたり、便びを防いだりするなど、体を守るために大切です。

がつ きゅうしょく 2月の給食より

がつ か げつ
2月2日(月)

せつぶん ぎょうじ だて
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。