



# 2月号

令和8(2026)年2月  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員

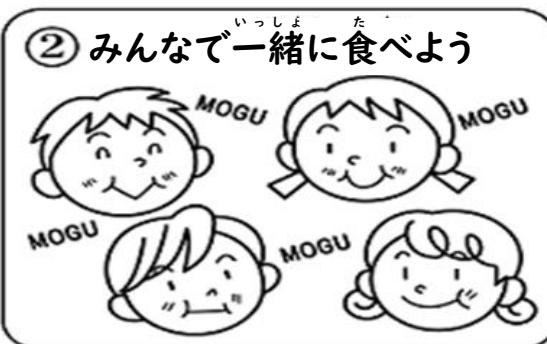
## すききらいしないで食べよう



すききらいしないで食べることは、みんなが成長し元気で健康にすごすために大切なことです。さらに、食べものの命を大事にすることにもつながります。苦手な食べものは少しずつがんばって食べましょう。



## すききらいをなくす5つのポイント





2月のこんだて紹介

～節分の行事こんだて～

2月4日(水)

ごはん・牛乳

いわしのしょうがじょうゆかけ・含め煮・いり大豆

節分は立春の前日で、冬から春への変わり目の行事です。節分に、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。



ことし せつぶん 今年の節分は、2月3日(火)です。

