



2月号

令和8(2026)年2月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

きゅうしよくだより

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、みなさん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。



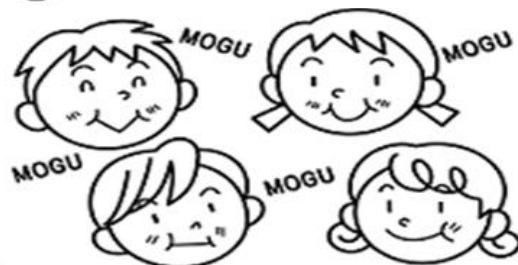
すききらいをなくす5つのポイント



① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくったりしてみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



できることから やっていきましょう!



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

今年の節分は、2月3日(火)です。

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。

