

きゅうしょくだより

れいわねん
令和8年

がつごう
2月号

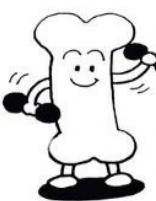
おおさかしりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

さむきびひつづがつよかりっしゅんこみうえはるがつ
寒さの厳しい日が続いています。2月4日は立春です。暦の上では「春」ですが、2月は、
ねんいちばんさむさむまつたげんきす
1年で一番寒いといわれています。寒さに負けないように、好ききらいなく食べて、元気に過ご
しましょう。



骨をじょうぶにしましょう

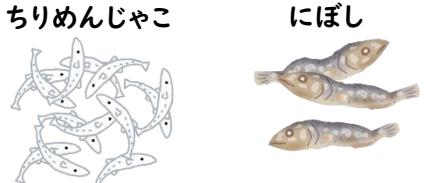
ほねからだささ
骨は体を支えるだけでなく、体内のカルシウムのほとんどを貯めておくところで
あります。みなさんは今、のびざかりでカルシウムをたくわえる時期にあります。
カルシウムの多い食べ物を食べるよう心がけ、カルシウムたっぷりのじょうぶ
な骨をつくりましょう。



★牛乳のなかま★



★小魚のなかま★



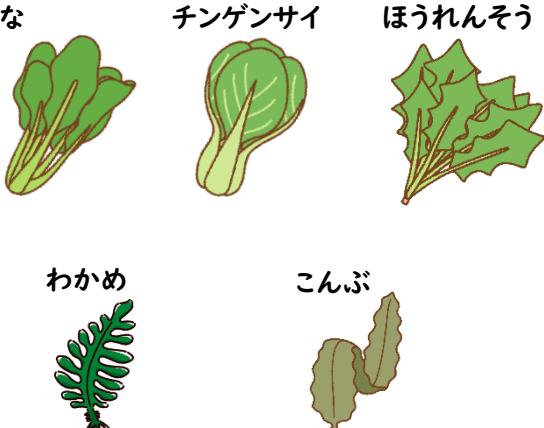
★海そうのなかま★



★大豆のなかま★



★野菜のなかま★



れいわねん
令和8年
がつごう
2月号

がつこんだて
2月の献立より
せつぶんぎょうじこんだてがつよっかすい
・節分の行事献立 2月4日(水)



「ごはん、いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆、牛乳」が出ます。

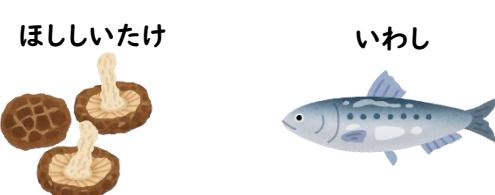
2月3日は節分です。もともと節分は「季節を分ける日」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日すべてを指していました。現在では立春の前日を節分として祝うようになりました。節分には悪い出来事や病気を追い払い、よいことがありますようにと願って豆まきをします。いり豆を使う理由のひとつとして、また後に悪い芽が出ないようにという説もあります。また、家の玄関口に、ひいらぎの小枝にいわしの頭をさしたものをかざっておくと悪いことが家の中に入らないといわれています。



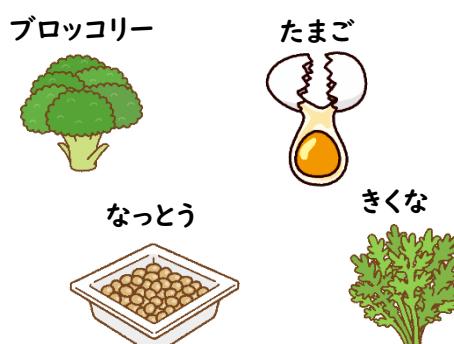
いっしょに食べるとよい食べもの

ビタミンDやビタミンKの多い食べもの
を食べることで、さらにカルシウムを体の
中に取りこみやすくなります。

ビタミンDが多い食べもの



ビタミンKが多い食べもの



運動と睡眠

運動をすることで、骨が刺激され、じょうぶな骨がつくられます。



じょうぶな骨

+

眠っている間に、成長ホルモンがたくさん出ます。成長ホルモンはみんなさんの骨をつくる手助けをします。十分な睡眠をとることが大切です。

