



# 2月のこんだてひょう②

令和4年1月31日 小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 木	ご飯		サワラ 鱈のピリ辛焼き おひたし さつま汁	牛乳, 鯖, 赤みそ, 白みそ 豚肉, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, なたね油 きび糖, さつまいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ ほうれんそう, にんじん もやし, ごぼう 大根, 小松菜	628 kcal 28.4 g 19.2 g 2.6 g
18 金	たきこみご飯		生揚げのおろしソース 田舎汁 ふかしいも	牛乳, 青大豆, 油揚げ 生揚げ, 豚肉, 薄削り節	七分つき米, きび糖 板こんにゃく, 里いも なたね油, さつまいも	にんじん, ごぼう 干しいたけ, 大根, 玉ねぎ りんご, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	607 kcal 20.7 g 18.1 g 3.2 g
21 月	こぎつねご飯		鮭のちゃんちゃん焼き もずくのほかほか汁 りんご	牛乳, 油揚げ, 鮭, 白みそ もずく, 豆腐, 薄削り節 だし昆布	七分つき米, きび糖 白いりごま, なたね油 でんぶん	にんじん, 干しいたけ キャベツ, 玉ねぎ, しめじ 白菜, えのきたけ, 小松菜 長ねぎ, しょうが, りんご	591 kcal 26.0 g 16.1 g 3.5 g
22 火	黒砂糖食パン		ホワイトシチュー ドレッシングサラダ ネーブル	牛乳, 青大豆, 鶏肉, ベーコン 生クリーム	黒砂糖食パン, じゃがいも なたね油, バター 小麦粉, きび糖	にんじん, 玉ねぎ, パセリ キャベツ, もやし ホールコーン, ネーブル	630 kcal 23.9 g 25.4 g 1.9 g
24 木	ひじきご飯		魚のごまだれ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 大豆, 芽ひじき 油揚げ, メルルーサ 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, もち米 なたね油, 小麦粉, でんぶん きび糖, 白ごま, じゃがいも	にんじん, しょうが, 小松菜 大根, 長ねぎ	589 kcal 25.8 g 19.4 g 2.8 g
25 金	ドライカレー		うずら卵 かおり煮 小平かるちゃんサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉, うずら卵水煮, 芽ひじき ツナレトルト	七分つき米, なたね油 きび糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ビーマン ホールトマト, りんご, レーズン 小松菜, 大根, キャベツ	674 kcal 24.2 g 23.4 g 2.3 g
28 月	みそ煮込みうどん		焼きししゃも 白菜のおひたし ポテトチップス	牛乳, 豚肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ, 厚削り節 ししゃも, おかか削り節	生うどん, なたね油 じゃがいも	にんじん, 大根, ごぼう 長ねぎ, 白菜, 小松菜	644 kcal 25.7 g 27.4 g 4.3 g

## 2月3日は節分

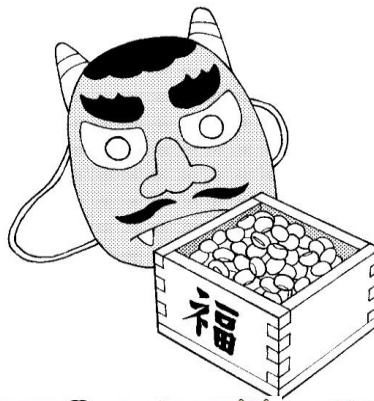
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

## 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



## 今月の小平野菜

小松菜 里いも 大根  
長ねぎ さつまいも  
キャベツ 白菜  
にんじん  
切干し大根 白菜キムチ



コロナ禍の為、前を向いて黙食で子どもたちは給食時間を過ごしています。その為か以前より目立つのが、食べる時の姿勢です。机から脚がでてしまっていたり、肘をついて食べている子どもを見かけることがあります。ぜひご家庭でも食事の時の姿勢を気にしてみてくださいね。

## 食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。





