

2月 給食だより

令和7年1月31日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜康史
栄養士 木澤 祐子

暦の上ではそろそろ春ですが、まだまだ寒さが続いています。体調を崩している人はいませんか？そんなときは、節分に「鬼は外、福は内」と元気に豆まきをして病気や災いを払い、福を呼び込みましょう。また、大豆などの豆には、栄養がたくさん詰まっているので、豆料理を食べて健康に過ごすのもいいですね。



★2月の給食目標★ 『寒さに負けない体を作ろう』

◆◆◆クイズです◆◆◆

寒さに負けない体をつくるのに大切なことを集めました

□に入る言葉はなんでしょう？(ヒント入ってます)

★ て □ ・うがい・換気

★ すき □ き □ しないでなんでも食べる

★ 1日 □ さ □ 食きちんと食べる

★ 栄養の □ バ □ を考える

★ 健康づくりの三要素

(運動 ・ □ しょ □ ・休養)を大切に♪

正解は『栄養黒板』のところを見てね。



