



の給食だより

暦の上では春を迎えますが一年で一番寒く、乾燥の厳しい時期です。バランスよく色々なものを食べて体



2月の

デイリクエス

5日 オムライス

8日 みそラーメン

27日 豚汁

29日 けんちん汁



2日 節分

9日 手作りパンの日

14日 バレンタイン

21日 お誕生日会



1月に提供したメニュー



元日はおせち提供と、お年賀を配りました！



お誕生日は、



手作りくれーぷ♪

～節分にいわしを食べるわけとその栄養価～

2月2日の節分メニューではいわしを提供します。鬼はいわしを焼いたときの煙や匂いを好まないとされており、節分ではいわしの頭を飾る他、食べて鬼を寄せ付けないようにしようという風習があります。そんないわしには鉄分が沢山含まれている他、動脈硬化を予防するEPAという青魚特有の油が含まれています。美味しく食べて、福を心と身体に呼び込みましょう！

