

令和8年1月30日  
豊島区立池袋本町小学校

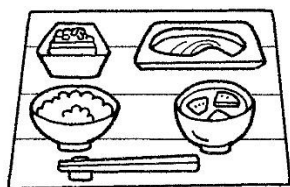
# 2月給食だよ

校長 工藤 哲士  
栄養士 笠原 沙紀  
猪瀬 成美

2月は暦の上では、春になる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。

寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、2月3日の節分に、無病息災の願いを込めて、豆まきをしましょう。また、元気に過ごすためには、規則正しい生活、手洗いうがい、バランスよく食事をするのが大切です。2月も元気に過ごしましょう！

## バランスよく食事をしよう！



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



学校給食は、栄養バランスのとれた献立を作成しています。献立表や、給食委員会が作成している2階の栄養黒板に、各食材のはたらきを載せているので、ぜひ毎日確認してみてください！

2月14日はマラソン大会！しっかり食べて頑張ろう！



スポーツと食

## 食事から十分なエネルギーを！



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。毎日しっかりと食事をして、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

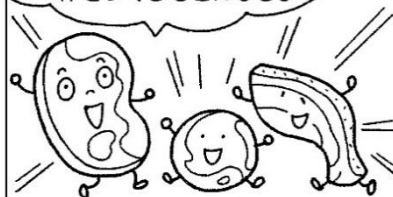
## 豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

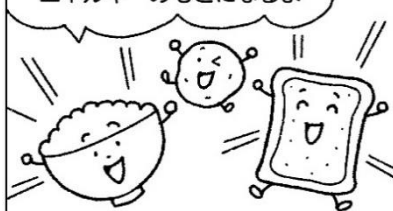


### 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

