

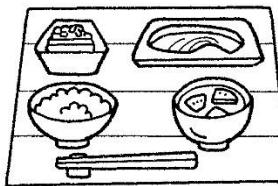
令和8年1月30日  
豊島区立池袋本町小学校

# 2月給食だよい

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、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ことが  
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、難しいことではありません。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とのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



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

### 食事が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くらべて、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とて、十分なエネルギーや栄養素をとるようしましょう。



### 豆で災いを追いはらう 節分

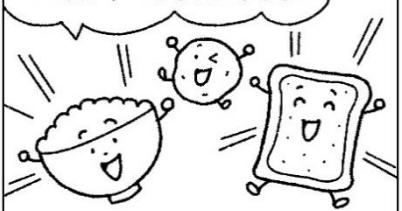
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかかるる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前の日のことをいうようになりました。また、豆には靈力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

### 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

