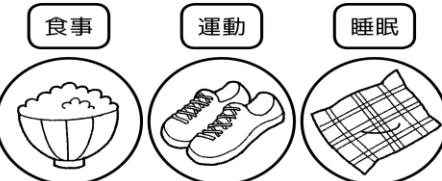


令和7年度 2月 はいぜんたべかたひょう 西部幼稚園

羽島市学校給食センター

2日(月)	3日(火)	4日(木)	5日(木)	6日(金)
<p>きょう 今日は、洋風の献立です。トマト やかぼちゃには免疫力を高めるビタミンが豊富です。</p>	<p>きょう 今日は、季節を分ける節目の日です。節分の料理を食べて無病息災を祈りましょう。</p>	<p>りっしゅん 立春は冬に別れを告げ、訪れる春を喜び、祝う日です。食事からも春を感じましょう。</p>	<p>さむい 寒い日が続きます。栄養たっぷりな食事を食べて寒さに負けない体をつくりましょう。</p>	<p>にんき 人気の焼きそばです。小型パンもしっかりと食べてエネルギーを補給しましょう。</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>あおぞら 青背の魚で知られる鮭をハーブのたれに漬け込み焼きました。パンにも合います。</p>	<p>ふくじゅう 福寿小学校の健康を考えた希望献立です。人気のある料理を組み合わせてくれました。</p>	<p>けんこくねん 建国記念の日</p>	<p>かんこく 韓国の料理を紹介します。日本料理とは味付け、薬味、食事のスタイルやマナーに違いがあります。</p>	<p>めん ソフト麺は、学校給食用に開発されました。様々な味のソースに合います。</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>ミラノ風スープには、体の調子を整える野菜や麦がたくさん使われています。</p>	<p>こまつな 旬の食材のわかさぎや小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。</p>	<p>ちゅうおう 中央小学校の健康を考えた希望献立です。寒くても元気が出る献立です。</p>	<p>しょくいく 食育の日の献立です。岐阜県に由来する料理として『味噌煮』を紹介します。</p>	<p>うどんはつるつるとのど越しを楽しむ料理と言われますが、よく噛んで食べましょう。</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>天皇誕生日</p>	<p>ちゅうごく3年生のリクエスト料理を組み合わせた和風の献立です。味わっていただきましょう。</p>	<p>今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。</p>	<p>ちゅうがく3年生のリクエスト料理からカレーを取り入れました。大量に作るカレーは味がよく人気です。</p>	<p>ちゅうがく3年生のリクエスト料理から醤油ラーメンをとり入れました。9年間の思い出にしてください。</p>

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。