

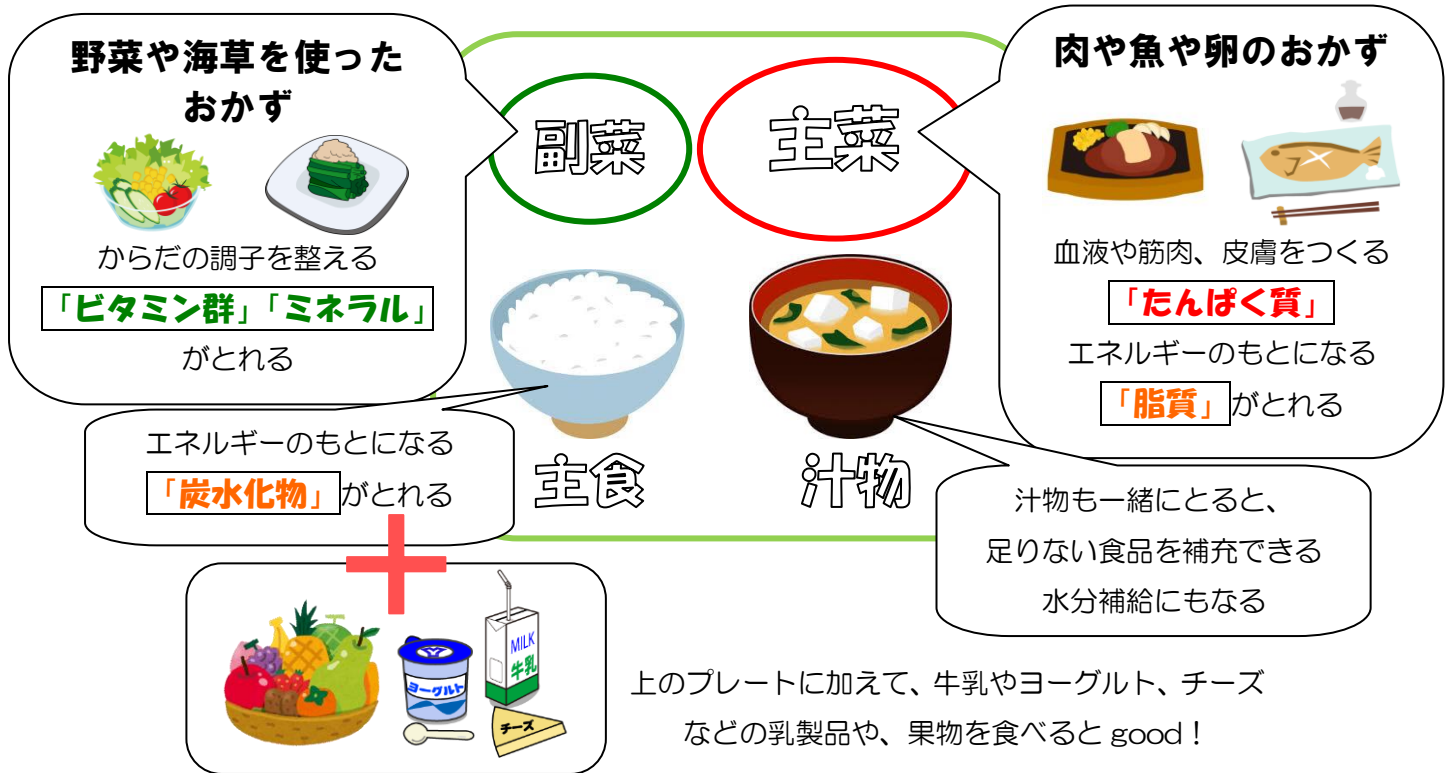
給食だより 2月号



熊谷高等学校 定時制
平成31年2月 発行

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。体調を崩しがちになってはいませんか？そんなときこそ、日ごろの食事内容を見直して、バランスのとれた食事をしましょう！

バランスの良い食事…主食、主菜、副菜がそろった食事



☆主食、主菜、副菜をそろえることで、3つの食品群がバランスよくとれます！

赤の食品群	緑の食品群	黄色の食品群
血や肉のもとになる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる
たんぱく質	ビタミン群、ミネラル	炭水化物、脂質
<p>肉、魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海藻類</p>	<p>野菜、くだもの</p>	<p>穀類、芋類、砂糖、油脂、ナッツ</p>

2月3日は節分です

大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難から引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を指したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで鬼を追い払います。

給食では2月4日に節分献立を出します！

