

### 「せつぶん」のきょうじ

「せつぶん」とは、きせつのかわりめの日のことです。ふゆがおわり、はるのはじまりとされる「りっしゅん」のまえの日を、「せつぶん」といいます。こしは、2月3日になります。

「せつぶん」の日には、わるいことをおいはらうきょうじがおこなわれます。「まめまき」をしたり、いった「だいず」をじぶんのとしのかずだけたべたりします。また、「いわし」のあたまをひいらぎのえだにさして、げんかんにかざったりもします。

1日(火)	フルーツしらたま しおラーメン ツナのおひたし	2日(水)	ほうれんそうのさけフライ ごまひたし むぎいりごはん にくじゃが	3日(木)	おおかあえ しかのちゅうかあげ チリソース しろごはん みそしる	4日(金)	やさいとフルーツのゼリー ポテトサラダ こめこ あげパン コーンスープ
-------	-------------------------------	-------	---	-------	--	-------	---

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ラーメン さんおんとう こめこだんご	にんじん にら チンゲンサイ こまつな ほうれんそう とうもろこし はくさい もやし・しょうが パインかん みかんかん バナナ	さけフライ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ いんげんまめ はくさい もやし たまねぎ	いか かつおぶし もめんとうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ねぎ ほうれんそう こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	きなこ やきふた ベーコン ぎゅうにゅう	こめこパン さんおんとう じゃがいも こむぎこ マヨネーズ やさいとフルーツのゼリー あぶら バター	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ パゼリ

7日(月)	ほうれんそうのおひたし むぎいりごはん けんちんじる
-------	----------------------------------

8日(火)	みかん ほうれんそうと いかにあえもの こぎつねごはん ぶたじる
-------	--

9日(水)	こまつなのピーナッツあえ むぎいりごは そうめんじる
-------	----------------------------------

10日(木)	フルーツのヨーグルトあえ ジャージャーめん
--------	--------------------------

2月11日  
建国記念日

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく とりむねにく もめんとうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも ごまあぶら	ほうれんそう こまつな にんじん しょうが もやし だいこん ごぼう

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりむねにく あぶらあげ いかに ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう みかん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう そうめん じゃがいも ピーナッツ	こまつな ほうれんそう ねぎ キャベツ とうもろこし だいこん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ みそ ヨーグルト ロースハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう じゃがいも ごまあぶら ドレッシング	にんじん ピーマン ねぎ ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ キャベツ パインかん みかんかん バナナ

14日(月)	シルバースラダ しるごはん ポトフ
--------	-------------------------

15日(火)	フルーツポンチ フレンチサラダ ミート スパゲッティ
--------	-------------------------------------

16日(水)	おひたし しるごはん とりのからあげ ちゅーかふう スープ
--------	---

17日(木)	ピーナッツあえ むぎいりごはん あまごのしおやき わかめと たまごのスープ
--------	---

18日(金)	(ハンバーグ) ゴマネーズサラダ セルフ ハンバーガー やさいスープ
--------	--

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
チキンカツ ウインナー やきふた ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ さんおんとう マヨネーズ あぶら	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ やきふた ツナ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さんおんとう フレンチドレッシング オリーブオイル あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ バナナ おうとうかん みかんかん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりのからあげ ぶたにく かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	こまつな にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あまご わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ピーナッツ	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ハンバーグ ちくわ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	あじつけパン さんおんとう じゃがいも マヨネーズ ごま あぶら	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ たまねぎ

21日(月)	マカロニサラダ しるごはん とりにくのレモンに ポークビーンズ
--------	--

22日(火)	フルーツのクリームソースあえ ピビンバ わかめスープ
--------	----------------------------------

2がっ  
23  
天皇誕生日

24日(木)	ほうれんそうと ツナのおひたし むぎいりごはん みかん ザリー ハンバーグ そうめんいり みそしる
--------	--

25日(金)	バナナ サラダ ナン キーマカレー
--------	----------------------------

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりももにく やきふた だいず ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さんおんとう マカロニ マヨネーズ ドレッシング あぶら	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ レモン ホールトマトかん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぎゅうにく もめんとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも かたくりこ コーンスターチ ごまあぶら ごま	ねぎ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ もやし にんにく パインかん おうとうかん バナナ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さんおんとう ミカンゼリー そうめん じゃがいも	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが たまねぎ しいたけ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ プロセスチーズ ロースハム ぎゅうにゅう	ナン バター フレンチドレッシング	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが バナナ

28日(月)	はくさいのおひたし わかめごはん ぶたピカタ とりにくと やさいのうまに
--------	--

### 運動習慣や正しい食事の仕方は 早いうちから

運動習慣や正しい食事の仕方を自然に学び、健康的な生活リズムを身につける環境を作るには、周囲のサポート、特に家庭での生活習慣がとても大切です。生活リズムを整え、バランスの取れた食事、適度な運動と睡眠をしっかりとることで、成長ホルモンの分泌を促し正常な発育・発達につなげることができます。

知能や言語、情緒の発達は、環境や学習、栄養の影響を受けますから、食環境を含む適切な環境づくりに力を入れていきたいものですね

### リクエストありがとうございます

今日は、小学校のみなさんがリクエストしてくれたメニューの中から、献立を考えました。今年度新しく入れた献立もリクエストをもらい「やったー！」とうれしくなりました。今日は主食、主菜、副菜、煮物・汁物、デザートともに、みなさんの好きなものがそろっていると思います。友達や先生がどんなものが好きなのかを知るいい機会ですね。

リクエストしてくれた人の紹介は、当日放送しますので、楽しみにしておいてください。