



ワクワクする行事が今月もたくさんあります。

2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい時期です。

1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけ、体調管理に努めましょう！

### 節分

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日。

邪気祓いとして「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

給食では「おにたいじカレー」が登場します♪

みんなで鬼を退治できるかな？

### バレンタイン

実はバレンタインというのは、ローマ帝国時代を生きたキリスト教司祭「ウァレンティヌス」の名前からきています。

大切な人にプレゼントを贈り、気持ちを伝えてみましょう♪

給食では可愛いハートの形をしたミートローフやクッキーが登場します！  
ハッピーバレンタイン♡お楽しみに♪

### 郷土料理「鳥取県」

#### どんどろけめし

「どんどろけめし」は、鳥取県の昔から伝わる郷土料理で、炒めた豆腐と根菜などを加えた炊き込みご飯です。「どんどろけ」は鳥取の方言で「雷」の意味で、豆腐を熱した油で炒めるときの「バリバリ」という音が雷鳴に似ていたことからこの名が付けられました。

給食で味わうことで鳥取県の「ふるさとの味」を体験しましょう♪

### 今月の食育

## じゃがいも

じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られていて、予防や皮ふの健康維持に役立ちます。紙しばいでじゃがいもの種類について学び、実際に触れてみましょう♪

給食では素材の味を活かした「ふかしいも」が登場します！

お家ではどんな種類のじゃがいもを食べているかな？観察をしてみよう！

