

令和4年1月31日
練馬区立中村小学校



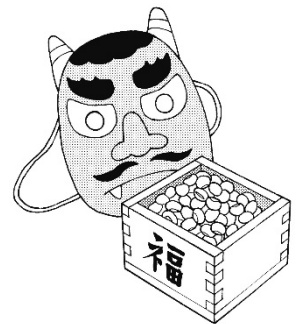
暦の上では間もなく春を迎えますが、厳しい寒さはまだまだ続きます。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

2月3日は節分です

節分とは、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけを言うようになりました。

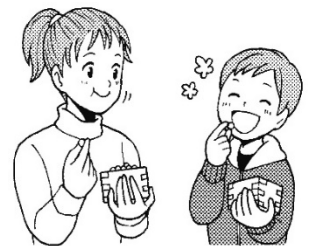
節分には豆まきをします。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると信じられていました。「鬼は外、福は内」と唱えながら、家の中や出入り口に豆をまいて、鬼（病気や災い）を追い払い、福を呼び込みます。

また、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺して、鬼を追い払います。鬼は、ヒイラギの葉のトゲや、いわしのにおいを嫌うとされています。



豆を食べて健康を願おう

節分には、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



2月の献立から



2月3日（水） いわしのつみれ汁 きなこ豆 **節分献立**

節分にちなんだ献立です。 ひいらぎいわし 終 鰯 にちなんで「いわしのつみれ汁」を、豆まきにちなんで、きな粉、砂糖、脱脂粉乳を大豆にまぶした「きなこ豆」を作ります。

2月21日（月） ジャンバラヤ ポークビーンズ **世界の料理(アメリカ)**

「ジャンバラヤ」はお米を使った料理で、風味のあるスパイスが使われています。給食では、カレー粉とチリパウダーを使って、少し辛みをつけて調理します。

トマト味の「ポークビーンズ」はアメリカの家庭料理で、豚肉と豆が入っていることが特徴です。給食では大豆を使って作ります。

6年生 リクエスト給食

2月から3月にかけて、6年生からのリクエスト給食を実施します。どれも中村小の人氣メニューばかりです。給食が、小学校生活の思い出の味として、心に残ってくれるとうれしく思います。おいしく、楽しく食べてくださいね。

🌸主食🌸 (票数)

🌸ごはん🌸

- 1位 ポークカレー (70)
- 2位 豚キムチ丼 (49)
- 3位 チャーハン (27)

🌸パン🌸

- 1位 ココア揚げパン (85)
- 2位 きなこ揚げパン (58)
- 3位 ガーリックトースト (18)

🌸めん🌸

- 1位 みそラーメン (73)
- 2位 ジャージャーめん (41)
- 3位 練馬スパゲティ (36)

🌸副菜🌸 (票数)

- 1位 大学いも (75)
- 2位 野菜チップ (32)
- 3位 梅のりあえ (21)

🌸汁物🌸 (票数)

- 1位 ワンタンスープ (51)
- 2位 ABCスープ (34)
- 3位 クリームシチュー (29)

🌸デザート🌸 (票数)

- 1位 フルーツポンチ (66)
- 2位 ココアムース (47)
- 3位 スイートポテト (20)

🌸主菜🌸 (票数)

- 1位 鶏の唐揚げ (72)
- 2位 ポテトグラタン (31)
- 3位 タンドリーチキン (25)



<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	こまつな	東京都	ネーブル	広島県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県	だいこん	神奈川県	でこぼん	熊本県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	さといも	埼玉県	清見オレンジ	愛媛県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	さつまいも	茨城県	米	青森県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県	鶏卵	栃木県
ごぼう	青森県	赤ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 宮城県 群馬県 北海道 宮崎県 鳥取県 岩手県
みつば	静岡県	セロリ	静岡県	りんご	青森県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県 東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道
たけのこ	愛媛県	さやいんげん	沖縄県	ぼんかん	愛媛県	牛乳	