2月給食だより

平成２４年１月３１日
練馬区立中村西小学校
校　長　　福田　純子
栄養士　　川島　夕子

２月４日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや感染性胃腸炎などにかからないためにも、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。また、食事を残さず食べて栄養をしっかりとり、夜更かしせずに十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

手洗い6つのポイント

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行が心配される時季です。予防のためには食事前や外から戻ったときに手洗いをすることがとても有効です。せっけんをよく泡立て、下の6つのポイントをチェックしながら、手をしっかり洗いましょう。

両手を合わせてスリスリ!	手のお背中(甲)も、洗いましょう!	指を組んで間をよく洗います
つめをとぐように指先も!	親指と手首をグルグル!	清潔なハンカチでよくふく!

献立紹介

◎３日金曜日：節分

節分にちなんで大豆といりこの甘辛煮を作ります。大豆といわしを油で揚げて甘辛いタレに絡めます。

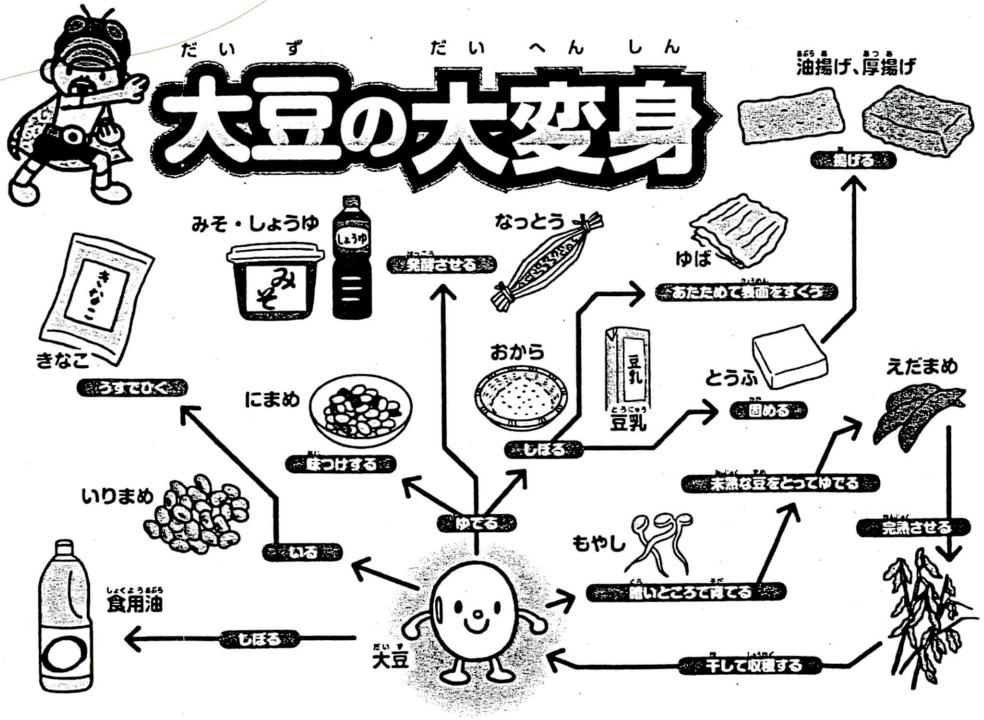
◎１４日火曜日：バレンタイン

バレンタインにはいちごにチョコレートをつけたチョコがけいちごを作ります。給食室からバレンタインのプレゼントです。

節分　豆でマメに暮らそう

「節分」とは“節変わり”といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

また、節分といえば豆まきですが、節分にはいわしと大豆がつきものです。においの強いいわしを戸口に立てて、豆まきをして、「鬼」、つまりもろもろの災いを打ち払う儀式で、中国から伝わったといいます。豆まきに使う大豆は、昔から、大切な５つの穀物（五穀）の一つで、全国で作られていました。大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。健康でマメに暮らすためにも、大豆や大豆製品をもっと食卓に取り入れていきたいものです。



東日本大震災の影響により、今後食材の流通が滞ったり、価格が変動したりするなどの事態が予想されます。食材やメニューの変更などをお願いすることがあるかもしれませんが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

3月分の給食費は2月27日(月)に引き落とされます。通帳をご確認ください。