

# 2月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

令和6年1月31日  
練馬区立中村西小学校  
校長 工藤 智昭

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、気温は一年で一番低い月です。空気が乾燥し、体調を崩しやすく、ウイルス性の風邪などが流行する季節です。手洗いをしっかり行い、規則正しい食生活で健康な体を保ちましょう。

## ★寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、布団やベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。そんなときこそ、気合いを入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんをしっかりと食べることで、寝ているときに下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



## ★2月3日は節分です

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、一年の始まりである立春の前日のことを言います。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆を撒き、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、一年の健康や無事を願います。



## ★旬の食材 みかん

みかんには数多くの品種がありますが、日本で有名なのは「温州みかん」です。江戸時代に鹿児島に伝わった、中国原産のみかんの突然変異で生まれた、日本独自の品種です。手で簡単に皮がむけて、種がなく食べやすいのが魅力です。みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。人はビタミンCを体内で合成することができないため、食事から摂取する必要があります。ビタミンCはコラーゲンの生成に必須です。コラーゲンが生成されないと血管がもろくなり出血しやすくなります。また、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きもあります。



みかんを一度にたくさん食べると手のひらが黄色く見えることがありますが、これはオレンジ色の色素が脂肪を染める性質があるためです。しばらくすると、すぐに元に戻ります。

### 【1月に使用した主な食材の産地について】

野菜：にんじん（練馬・千葉） たまねぎ（北海道） かぼちゃ（鹿児島） 里芋（愛媛）  
生姜（高知） ねぎ（茨城） もやし（栃木） 小松菜（東京） にんにく（青森）  
大根（千葉） キャベツ（愛知） れんこん（茨城）  
肉：鶏肉（宮崎） 豚肉（茨城） 牛乳：東京・群馬など

### \* 給食費についてのお知らせ \*

2月27日（火）に引き落としされます。（再引き落としは3月7日（木））  
事前に口座の残高をご確認ください。

