

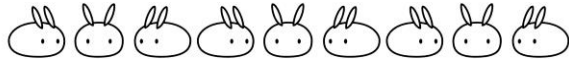
(家庭数配布)
平成29年度
2月

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

今月は学校給食費最後の引き落としになります。
学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
2月の引き落としは2月5日(月)です。



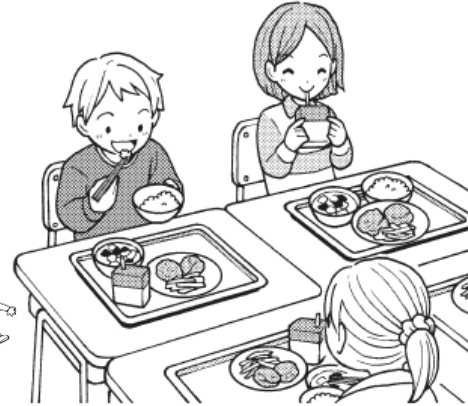
練馬区立北町小学校

平成30年1月26日
校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 真



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも、無病息災の思いを込めて、2月3日は豆まきをしましょう。節分の日には、元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。

食事マナーを守って食事をしよう



みなさんは食事マナーを守って食事をしていますか？ 食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。一つひとつの食事マナーをふり返ってみて、自分にはきちんとできているのか、確認をしてみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。

季節のかわり目 節分



もともと節分とは季節のかわり目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

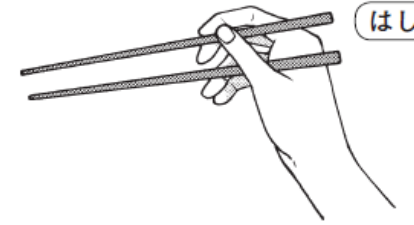
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

茶わんやおわん



- 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底(下のつき出している部分)を支えて持っている。
- 4本の指はきちんとそろっている。

はし



- 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- 上のはしだけが動き、下のはしは動かさないうで使うことができる。

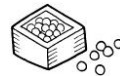
2月の献立から

2日 節分献立 『鬼の金棒 大豆シチュー』

3日の節分の日に前に、節分献立として、大豆をたっぷり使ったメニューをだします。「鬼の金棒」は、パンにチョコレートをコーティングして炒り大豆をつけます。「大豆シチュー」は、たっぷりの大豆をシチューに加えて煮込みます。どちらもとても食べやすいメニューです。しっかり食べて、大豆の栄養を体に取り込み、この冬を元気に過ごして欲しいと思います。

23日 スペイン料理 『パエリア スパニッシュオムレツ』

寒い日が続きますが、2月は情熱の国「スペイン」の料理を給食に出します。パエリアは、魚介を入れてお米と共に炊きあげるイメージが日本ではありますが、本場のスペイン(発祥のバレンシア地方)では、魚介ではなく、猟師が捕ってきたうさぎの肉や、かたつむりを米と野菜で炊きあげて作るのが、伝統的な「元祖」パエリアなのだそう。今回は、本場に倣って、お肉(鶏肉)を使った「パエリア」と、じゃがいもとウィンナーが入った、ボリュームのある「スパニッシュオムレツ」をだします。おたのしみに！



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平平均	608	23.0	29.2	320	2.1	247	0.35	0.48	25	4.3
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5