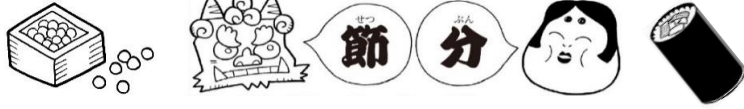


2月3日は節分です。節分が過ぎると4日は立春、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日もありますが三寒四温を繰り返しながら季節は少しずつ春に近づいていきます。節分には豆まきをして自分の中にある悪い鬼を追い払い、早寝早起き朝ごはんんで体調を整え、春に向かって元気に過ごしましょう。



節分は冬から春への季節の変わり目の行事です。「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきは、災いを追い払い福を呼び込む願いが込められています。年の数の豆を食べると一年を元気に過ごせると言われています。最近では恵方巻を食べる風習がありますが、元は大阪の商人が商売 繁盛を願って食べたのが始まりです。また焼いたいわしの頭を柵の枝に刺した「やいかがし」を玄関先に置く風習がありますが、いわしの臭いと柵のとげで鬼が逃げるということ由来します。季節ごとにある日本の伝統文化を引き継いでいきましょう。

## 世界の食文化

2月4日～3月14日にかけて

冬季オリンピック・パラリンピックが中国・北京にて開催されます。

世界にはたくさんの国と地域がありさまざまな食文化があります。いろいろな国の料理を味わい、知る事で食の世界が広がります。自分たちの食事について考えるきっかけにもなります。給食でもたびたび登場する世界の料理を味わい食について考えてみましょう。

## どうして毎日牛乳がでるの？

練馬区の学校給食では毎日200ccの牛乳が提供されています。牛乳には良質なたんぱく質やカルシウムが多く、牛乳に含まれているカルシウムは消化吸収されやすい状態で含まれています。成長期の子どもたちにとって手軽にとれる素晴らしい食品なのです。200ccの牛乳で一日の必要量の1/3のカルシウムをとることができ、不眠やイライラを解消する効果もあります。北町西小には協同 乳業の東京 工場で作られたメイトー牛乳が、毎朝5時に届きます。牛乳の産地は東京都・群馬県山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道などです。空の牛乳パックはリサイクルされ20枚でトイレトーパー1つに生まれ変わります。



## 牛乳1本の栄養成分

(200ml)  
エネルギー138kcal たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg  
ビタミンA 78μg B2 0.31mg  
栄養豊富な (レチノール当量)  
飲み物だよ。  
毎日欠かさず飲もう！

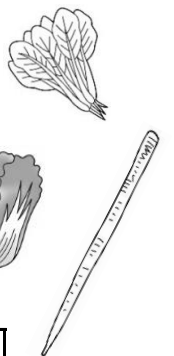


## \*1月の給食の主な食材 産地\*

にんじん…千葉県  
たまねぎ…北海道  
じゃがいも…北海道  
きやべつ…愛知県  
だいこん…千葉県  
もやし…栃木県

ねぎ…千葉県  
はくさい…茨城県  
きのこ類…長野県  
ごぼう…青森県  
きゅうり…埼玉県  
ブロッコリー…香川県

こまつな…茨城県  
ほうれんそう…茨城県  
こめ…秋田県  
ぶたにく…茨城県  
とりにく…宮崎県  
ぎゅうにく…群馬県



学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。  
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。