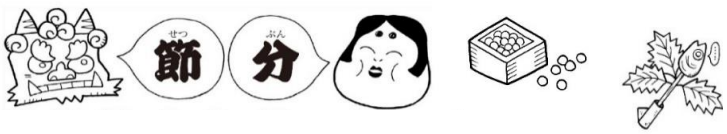
きゅうしょくだより　２月

令和６年１月３１日
練馬区立北町西小学校

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づ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いる悪い鬼を追い払い、早寝早起き朝ごはんで体調を整え、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かわり目の行事です。
「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柊の枝に刺した「やいかがし」を玄関先に置く風習がありますが、いわしの臭いと柊のとげで鬼が逃げるということに由来します。
給食では2日に「いわしのかば焼き丼」を提供します。

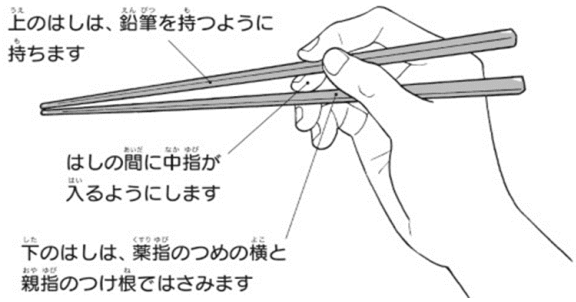
畑の肉 大豆のパワー

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100gあたり乾燥で35.3g、茹でても16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、鉄、カルシウムなどを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

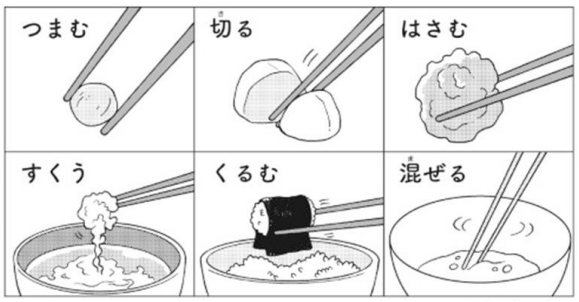
はしを使って美しく食べよう

はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことはできません。
はしを正しく持って使うと、料理が食べやすく、美しく食べることができます。

正しいはしの持ち方



はしの役割



©少年写真新聞社2024

＊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
きゃべつ…愛知県
だいこん…千葉県
れんこん…茨城県

ねぎ…千葉県
はくさい…茨城県
きのこ類…長野県・新潟県
ごぼう…茨城県
きゅうり…埼玉県
ちんげんさい…静岡県

こまつな…茨城県
せり…茨城県
にら…茨城県
ぶたにく…茨城県
とりにく…宮崎県、岩手県
ぎゅうにく…長野県、栃木県

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。