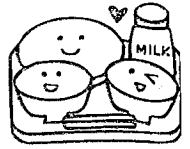
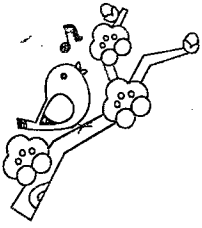




2月給食だより

平成28年2月1日
練馬区立向山小学校

暦の上ではもうすぐ春となり厳しい寒さの中にも春の訪れの近い
ことが感じられます。かぜやインフルエンザがまだまだ猛威をふるって
います。かぜやインフルエンザの予防には、規則正しい生活とバランスの
良い食事で免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたとき
の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



規則正しい
生活



バランスの
良い食事



手洗い・うがい

節分とは、文字通り『季節を分ける日』のことで立春・立夏・立秋・立冬の前日を
さしますが、日本では特に立春の前日を“節分”とし、一年の災いをはらうためにさ
まざまな行事を行います。

節分といえば、豆まきですね。「鬼は外！福は内！」というかけ声とともに、豆をま
き自分のとりの数だけ豆をたべます。豆まきに使う豆は「大豆」です。大豆には、たん
ぱく質を多く含み『畑の肉』ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄
やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などが多く含まれ
ています。また、生活習慣病の予防にも役立つ食べ物です。2月の給食でも『豆』たくさん使ったメニ
ューをたくさん取り入れています。大豆以外にもレンズ豆や大豆を加工した豆腐や野菜として食べる豆の
グリーンピースやもやしなど形をかえた『豆』が登場します。



<12月16日から1月21日使用食材一覧>

- ・北海道・バター、ジャガイモ、玉ねぎ、かぼちゃ、大豆、グリル、昆布、豚肉・宮城・豆腐、油揚げ
- ・岩手・鶏がら、豚肉、さやえんどう・青森・にんにく、ごぼう、豚肉、いか・新潟・白玉団子・富山・大豆
- ・山形・なめこ、根三つ葉、生揚げ・福井・米粒麦・栃木・卵、もやし・長野・野沢菜、みそ
- ・群馬・ゴキウ、きゅうり、豆腐、豚肉・埼玉・小松菜、里芋・神奈川・豆腐、パン粉、キャベツ
- ・静岡・鯉節、みかん・茨城・赤ピーマン、白菜、青梗菜、れんこん、卵・愛知・青のり、キャベツ
- ・千葉・大根、かぶ、人参、ねぎ、油揚げ、ぶり・愛媛・かつお節、筍、里芋・高知・生姜
- ・和歌山・みかん・徳島・ゆず・宮崎・豚肉、切り干し大根・長崎・ひじき、じゃがいも
- ・鹿児島・かつお節、いんげん・熊本・豚肉・大分・干しいたけ
- ・パラグアイ・ごま・ペルー・いか・インドネシア・ちりめんじゃこ・韓国・さわら・ペルー・いか
- ・ベトナム・むきえび・ノルウェー・さば、ししゃも・米・秋田県産ひとめぼれ
- ・12月の生乳生産地実績・千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

学校給食の徴収にご協力お願いいたします。(今年度最後の引き落としです。残高の確認を！！)

2・3月分の引き落とし日は、2月5日(金)です。

<寒さに負けない食事とは？>



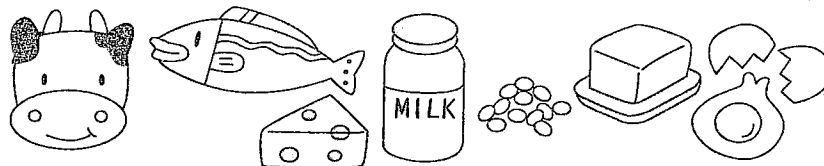
～ 冬野菜をたべよう ～

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの『粘膜』も傷つきやすくなります。粘膜は、かぜなどの原因となる最近やウイルスが体のなかに入るのを防ぐバリアの役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要な「たんぱく質」に「ビタミンA」「ビタミンE」「ビタミンB1・B2」などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。冬の代表的な野菜（にんじん・大根・ほうれん草・白菜・ねぎ）には、ビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をしっかり食べて、かぜを吹き飛ばしましょう。

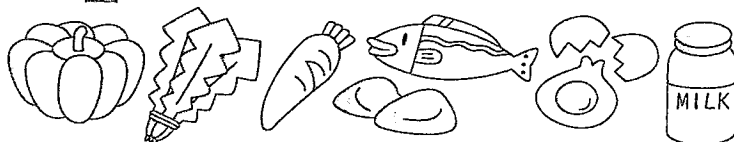
○たんぱく質

にく ぎよ かいりい たまご にゅうせいひん
 …肉、魚介類、卵、乳製品、
 だいず だいず せいひん
 大豆、大豆製品



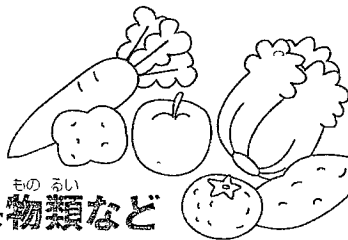
○ビタミンA

りよくおうしよく やさい
 …緑黄色野菜、レバー、魚介類、
 たまご にゅうせいひん
 卵、乳製品など



○ビタミンC

やさいいりい りい くだものいりい
 …野菜類、いも類、果物類など



○ビタミンB1・B2

ぶたにく ぎよ かいりい
 …豚肉、魚介類、
 にゅうせいひん まめるい たまご
 乳製品、豆類、卵、
 りよくおうしよく やさい
 緑黄色野菜など



○ビタミンE

あひら まめるい ぎよ かいりい
 …油、豆類、魚介類、ナッツ類、
 りよくおうしよく やさい
 緑黄色野菜など



6年生リクエスト給食結果発表

卒業まであと2ヶ月となり今年も「もう一度食べたい給食メニュー」をリクエストしてもらいました。次のような結果となり3月の献立でリクエストにこたえることになりました。

6年生のみなさん楽しみにしてくださいね！！

- 1位・・・練馬スパゲティ
- 2位・・・フローズンヨーグルト
- 3位・・・ジャージャ麺
- 4位・・・鶏のからあげ
- 5位・・・きなこ揚げパン
- 6位・・・フルーツポンチ

*4位の鶏のからあげは2月の献立で実施します。

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

