

# 給食だより2月号

平成 31年 2月 1日  
練馬区立向山小学校

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

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザを予防するには、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。また適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。

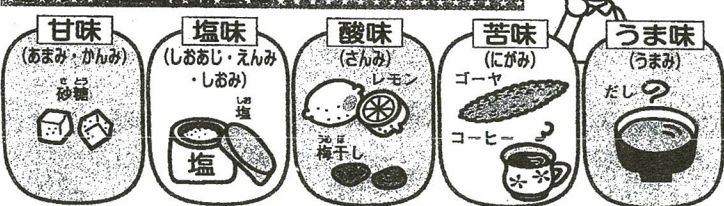
## 味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなども）も意識してみるといいですね。

おいしい〜



## 5つの基本味とは...



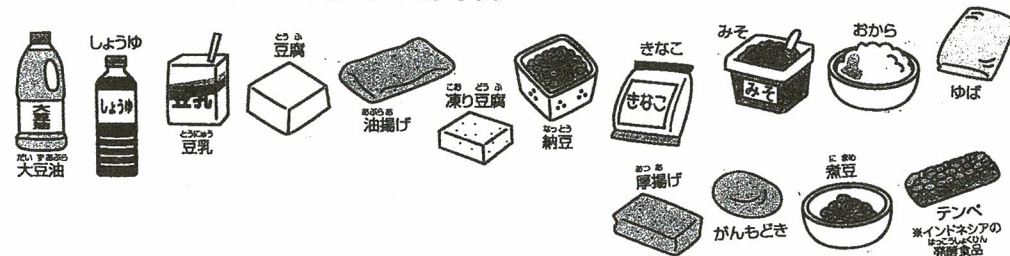
給食費の引き落としにご協力ください。  
今年度最後の引き落としが2月12日（火）です。



2月3日節分

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

## 大豆から作られる食品と調味料



## 今月の給食より

今月は節分にちなんで、大豆を使用した献立の大豆とじゃこの揚げ煮を取り入れています。冬の魚の代表のタラはたんぱく質やビタミンが多含まれます。給食ではマヨネーズ焼きにしました。わかさぎも冬の旬の食材です。カルシウムを多く含み、まるごと食べられます。あっさりした味なので油を使った料理がおいしく、給食ではカレー揚げにしました。

## 主な給食食材1月分

かぼちゃ…熊本県 キャベツ…愛知県 きぬさや…静岡県 しめじ・えのきたけ…長野県 生姜…高知県 かぶ・にんじん・ねぎ…千葉県 玉葱…北海道 じゃがいも…北海道・鹿児島県・長崎県 にんにく・ごぼう・りんご…青森県 きゅうり…高知県 もやし…栃木県 さつまいも・チンゲン菜・白菜・にら・せり・れんこん…茨城県 きゅうり…群馬県 ピーマン…宮崎県 大根…神奈川県 小松菜…練馬区・埼玉県 ねぎ…群馬県・埼玉県 里芋・ほうれん草…埼玉県 いちご…佐賀県 みかん…山口県 精米…青森県 鶏肉…岩手県 豚肉…茨城県 いか…北太平洋 ムキエビ…インドネシア 鮭…北海道 ほたてがい…青森県 トビウオ…東京都 さば・ししゃも…ノルウェー 鱈…韓国 くじら肉…アイスランド