

# 給食だより 2月

令和3年2月  
練馬区立向山小学校  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

## 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。

**関東地方**



俵形（米俵の形）  
+  
しろめし  
白いすし飯

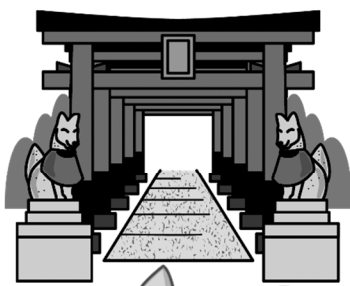
**関西地方**



三角形（キツネの耳の形）  
+  
こもく  
五目ずし

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前  
食事やおやつの時  
運動をする時とその前後  
入浴の前後  
のどが渇く前に！

2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

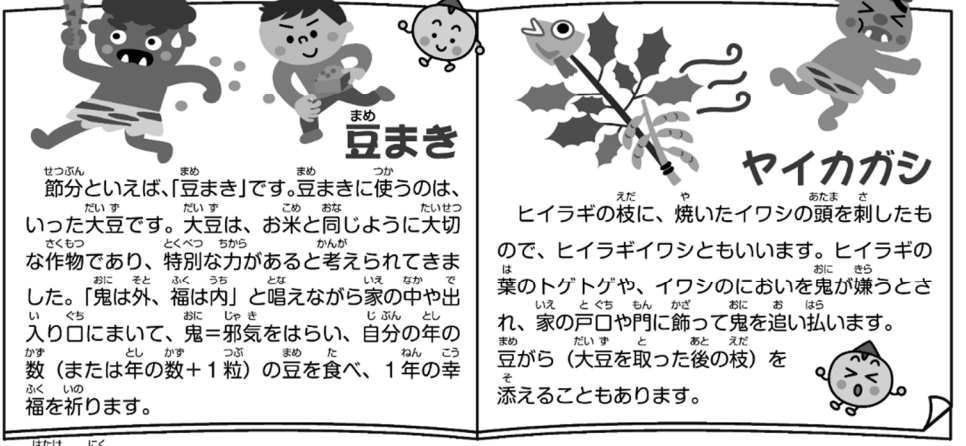


## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよな位置づけで、特に大切にされてきました。

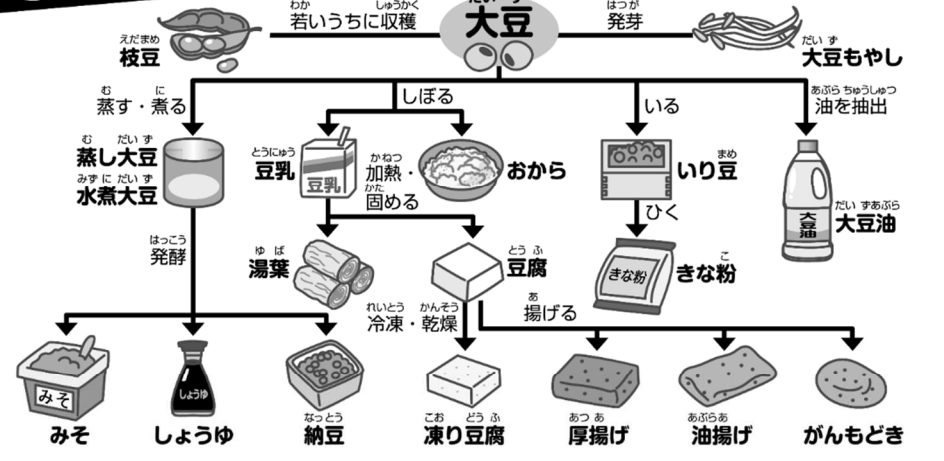
**豆まき**  
節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

**ヤイカガシ**  
ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトグツゲや、イワシのにおいによって鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



給食費の引き落としは2月10日（水）です。今年度最後の引き落としとなります。

※諸説あります。

# 2月のこんだて

令和3年

練馬区立向山小学校

| 実施日 |   | 献立   | 赤の食品                          | 黄色の食品                                   | 緑の食品  | 栄養量          |       |
|-----|---|--|-------------------------------|---|---|--------------|-------|
| 日   | 曜 |  | 血や肉、骨や歯になる                    | 体を動かす熱や力になる                             | 体の調子を整える  | エネルギー (Kcal) | タンパク質 |
| 1   | 月 | 牛乳 とうやどうふのたまごとじどん<br>じゃがいもとわかめのみそしる                | 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵<br>油揚げ 米みそ わかめ  | 精白米 米ぬか油 三温糖<br>じゃがいも                   | 人参 筍 玉ねぎ ねぎ   | 645          | 16.6  |
| 2   | 火 | 牛乳 やこめ<br>やさいのわふうごまいため<br>とんじる                     | 牛乳 油揚げ 黄大豆 豚肉<br>米みそ 絹ごし豆腐    | 精白米 もち米 米ぬか油 三<br>温糖 ごま じゃがいも こんにゃく     | 人参 干し椎茸 緑豆もやし<br>小松菜 ごぼう ねぎ                               | 589          | 15.2  |
| 3   | 水 | 牛乳 あんかけどん<br>もやしのちゅうかスープ                           | 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉<br>生揚げ          | 精白米 大麦 米ぬか油 上白<br>糖 でんぷん ごま油 ごま         | 生姜 にんにく 人参 筍 玉<br>ねぎ 干し椎茸 白菜 緑豆<br>もやし ねぎ                 | 579          | 15.8  |
| 4   | 木 | 牛乳 こぎつねごはん のっぺいじる<br>にんじんしりしり                      | 牛乳 鶏肉 油あげ ベーコ<br>ン 鶏卵 豚肉      | 精白米 米ぬか油 三温糖 kん<br>にゃく 里芋 でんぷん          | 人参 コーン グリンピース<br>大根 ねぎ                                    | 587          | 14    |
| 5   | 金 | 牛乳 ピラフ スパイシーポテト<br>コンソメスープ                         | 牛乳 豚肉 ベーコン                    | 精白米 有塩バター 米ぬか<br>油 揚げ油 じゃがいも            | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>キャベツ 小松菜                                 | 614          | 11.1  |
| 8   | 月 | 牛乳 ごはん いかのチリソース<br>ちゅうかコーンスープ                      | 牛乳 イカ 鶏肉 鶏卵                   | 精白米 揚げ油 でんぷん 米<br>ぬか油 上白糖               | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>コーン ねぎ                                     | 624          | 17.4  |
| 9   | 火 | 牛乳 ごはん すどり<br>やさいのおかかあえ<br>わかめスープ                  | 牛乳 鶏肉 糸削り 絹豆腐<br>わかめ          | 精白米 米ぬか油 上白糖                            | 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎<br>茸 筍 ピーマン キャベツ<br>緑豆もやし 小松菜               | 583          | 16.2  |
| 10  | 水 | 牛乳 ミートソーススパゲッティ<br>コールスローサラダ                       | 牛乳 豚肉                         | スパゲッティ 米ぬか油 上<br>白糖                     | にんにく 人参 玉ねぎ<br>マッシュルーム トマト<br>ビュレ トマト缶 緑豆も<br>やし キャベツ コーン | 597          | 15.5  |
| 12  | 金 | 牛乳 ごはん<br>しせんみそ豆腐<br>きりぼしいためナムル                    | 牛乳 豚肉 米みそ 八丁味<br>噌 木綿豆腐       | 精白米 米ぬか油 上白糖 ご<br>ま油 でんぷん ごま            | にんにく 生姜 人参 玉ね<br>ぎ 干し椎茸 チンゲン菜<br>切干大根 緑豆もやし 小松<br>菜       | 612          | 16.3  |
| 15  | 月 | 牛乳 わかめごはん しおにくじゃが<br>キャベツいため                       | 牛乳 豚肉                         | 精白米 米ぬか油 じゃがい<br>も こんにゃく 上白糖            | 生姜 にんにく 人参 玉ね<br>ぎ キャベツ 緑豆もやし<br>人参                       | 609          | 11.5  |
| 16  | 火 | 牛乳 やきにくガーリックライス<br>やさいスープ                          | 牛乳 和牛 豚肉                      | 精白米 米ぬか油 有塩パ<br>ター 上白糖                  | にんにく 玉ねぎ 人参 ほ<br>うれん草 キャベツ ねぎ<br>小松菜                      | 667          | 11.7  |
| 17  | 水 | 牛乳 あぶたまどん<br>こんさいのみそしる                             | 牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 米<br>みそ          | 精白米 上白糖 米ぬか油 こ<br>んにゃく 里芋               | 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸<br>ごぼう 大根 小松菜                               | 616          | 16    |
| 18  | 木 | 牛乳 カレーライス<br>カラフルソテー                               | 牛乳 豚肉                         | 精白米 大麦 米ぬか油 じゃ<br>がいも 有塩バター 薄力粉<br>ざらめ糖 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人<br>参 トマト缶 小松菜 コー<br>ン 赤ピーマン                 | 651          | 12.5  |
| 19  | 金 | 牛乳 ぶたにくの Kochujyanどん<br>けんちんじる                     | 牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 油<br>揚げ          | 精白米 米ぬか油 三温糖 で<br>んぷん 里芋 こんにゃく          | にんにく 生姜 人参 ピー<br>マン 緑豆もやし ごぼう<br>大根 ねぎ                    | 583          | 16.1  |
| 22  | 月 | 牛乳 ごはん さばのぶなかぼし<br>はくさいとこまつなのあまずあえ<br>たっぶりやさいのみそしる | 牛乳 さば 油揚げ 米みそ                 | 精白米 上白糖 米ぬか油<br>じゃがいも                   | 白菜 人参 小松菜 大根 玉<br>ねぎ                                      | 671          | 14.4  |
| 24  | 水 | 牛乳 かじょうどうふどん<br>はるさめスープ                            | 牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ<br>鶏肉           | 精白米 大麦 米ぬか油 上白<br>糖 でんぷん ごま油 春雨         | 生姜 人参 玉ねぎ にんに<br>く キャベツ 小松菜 緑豆<br>もやし 白菜 ねぎ               | 648          | 16.2  |
| 25  | 木 | 牛乳 ごはん にくやさいため<br>みそしる                             | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 米<br>みそ          | 精白米 米ぬか油 こんにゃ<br>く 里芋                   | 生姜 玉ねぎ 人参 キャベ<br>ツ 緑豆もやし ごぼう 大<br>根 小松菜                   | 604          | 14.1  |
| 26  | 金 | 牛乳 フレンチトースト<br>ポトフ                                 | 牛乳 鶏卵 調理用牛乳 豚<br>肉 ベーコン ウインナー | 食パン 有塩バター 上白糖<br>米ぬか油 じゃがいも             | にんにく 人参 玉ねぎ<br>キャベツ                                       | 597          | 15.9  |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

| 月   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%)    | 脂質 (%)       | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 615          | 14.8         | 31.1         | 2.4       | 318        | 89          | 2.0    | 290           | 0.37        | 0.50        | 26         | 3.9      |
| 基準値 | 650          | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満       | 350        | 50          | 3.0    | 200           | 0.40        | 0.40        | 20         | 5以上      |

|    |     |    |     |      |     |     |     |     |     |       |     |
|----|-----|----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 人参 | 千葉県 | 大根 | 千葉県 | 小松菜  | 練馬区 | 白菜  | 茨城県 | ねぎ  | 茨城県 | 玉ねぎ   | 北海道 |
| 生姜 | 高知県 | 里芋 | 埼玉県 | にんにく | 青森県 | ごぼう | 青森県 | もやし | 栃木県 | じゃがいも | 長崎県 |