

# 2月 給食だより






令和 6年 1月 29日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 繁田 幸江  
 栄養士 田中 陽子

本格的な冬の到来を迎え、厳しい寒さがまだまだ続きそうです。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、そして十分な睡眠をとりましょう。また、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。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 節分と行事食



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをとることが多いです。昔の人は冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 2月の献立から



### ★2月6、8、22、27日 6年生リクエスト給食

2月のリクエスト給食は、「みそラーメン」、「パリパリサラダ」、「みそポテト」、「ジャンボ焼売」の4品を作ります。

### ★2月2日 節分献立

鬼の苦手ないわしを油で揚げ、甘辛いたれにくぐらせた「かば焼き丼」と、炒り大豆に砂糖衣ときな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。



### ★2月14日 フック給食～「給食番長」より～

わんぱく小学校のあるクラスでは、番長がみんなをそそのかして給食を残してばかり。言うことを聞かない番長たちに、給食のおばちゃんたちは怒って家出してしまいます。給食のおばちゃんに代わって番長たちが作った「カレーライス」と「ひじきサラダ」を、おいしく再現します。

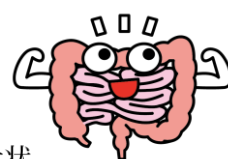
### ★2月20日 長野県の郷土料理

野沢菜漬けや糸寒天など、長野県にちなんだ食材を使用した献立です。

## 1月に使用した主な食材の産地(1月10日～25日分)

○にんにく	青森県	○もやし	栃木県	○ごぼう	青森県
○しょうが	高知県	○きゅうり	宮崎県	○白菜	茨城県
○玉ねぎ	北海道	○かぶ	千葉県	○チンゲン菜	東京都
○にんじん	千葉県	○里芋	愛媛県	○ゆず	徳島県
○じゃがいも	鹿児島県	○せり	宮城県	○りんご	〔山形県 青森県〕
○キャベツ	練馬区	○にら	千葉県	○ブロッコリー	
○小松菜	東京都	○ねぎ	栃木県	○みかん	静岡県
○大根	練馬区	○セロリ	静岡県		

## あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕  
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



### 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品



野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

発酵食品



ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

※給食当番はマスクをつけて配膳します。風邪やインフルエンザが流行していますので、清潔なマスクを常にランドセルに入れておくようお願いいたします。

### 【給食費について】

2月の給食費の引き落としは2月7日（水）です。

今年度の引き落としは2月で終了です。未納とならないようご協力をお願いいたします。