



令和5年度

# 2月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな



2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

かぜの予防のためには栄養のバランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗いを心がけましょう。

そして、寒さに負けず、元気に過ごせるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払きましょう。

## 今年は2月3日が節分です

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝やいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



## 2月の献立より

2日(金) 2月3日は節分です。炒り大豆のまわりに砂糖・きなこ・脱脂粉乳をまぶした『きなこ豆』を出します。

21日(水) 『たこ揚げ』は、たこを入れた具材を丸めて揚げて、ソース・青のり・かつお節をかけて、たこ焼きのようにいただきます。

29日(木) 『たれかつ』は、新潟県発祥の料理です。普通、かつと言えばソースをかけていただきますが、「たれかつ」は、かつを甘辛しょうゆダレにくぐらせていただきます。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆2月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・青森・山形・北海道

産地	北海道	青森	群馬	茨城		栃木	埼玉		長野
食材名	たまねぎ	にんにく りんご	ごぼう キャベツ	ねぎ 白菜	さつまいも いちご	もやし レタス	ほうれん草 カリフラワー	小松菜 里芋	しめじ
産地	練馬		千葉	愛知	愛媛	高知	長崎	宮崎	鹿児島
食材名	ブロッコリー 白菜	ねぎ 大根	にんじん にら	セロリー キャベツ	はるみ ぼんかん	しょうが きゅうり	じゃが芋	ピーマン	かぼちゃ じゃが芋

## 手づくりみそ

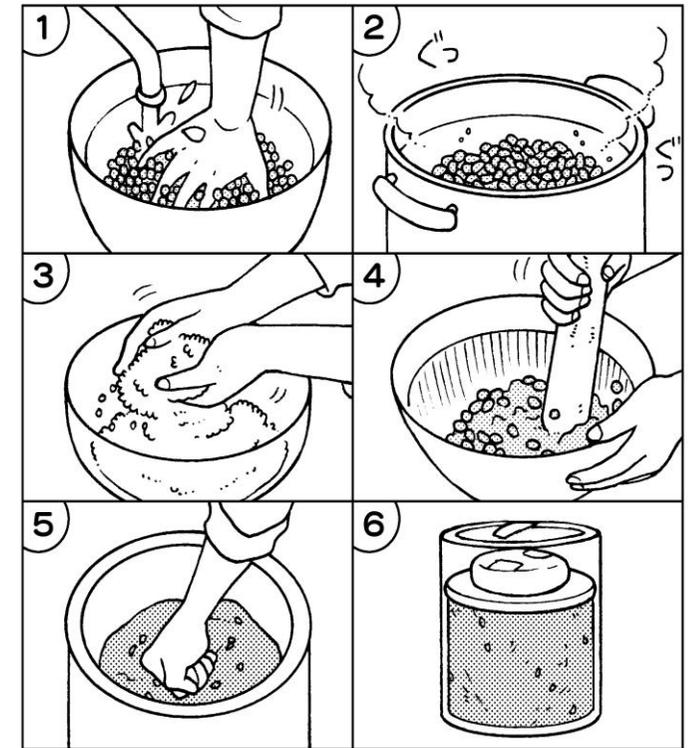
みそをつかって  
みませんか?

【材料】(できあがり6kg)

大豆(乾) 1.3kg 米こうじ 2.5kg  
塩 720g

【作り方】

- ①大豆は洗って重量の3~4倍の水に12時間以上浸します。
- ②大豆が指で軽くつぶせるまで3~5時間ほどゆでます。
- ③米こうじをほぐして塩と混ぜます。
- ④大豆をすりこぎなどでつぶして③と混ぜます。
- ⑤空気が入らないように容器に詰めます。
- ⑥ラップフィルムをして、重しをのせ冷暗所に約6か月置きます。



※ 約二か月に一度みそを混ぜます。かびがはえてしまったら取り除きましょう。

給食費の引き落とし日は、

2月5日(月)と再振り替え 19日(月)です。

2月が今年度最後の引き落としです。

口座の残高をご確認ください

