

令和元年度

# 2月給食だより

練馬区立南が丘小学校



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

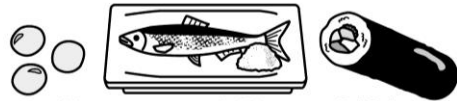


まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。

さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

## 節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒヤラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

## 初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の揚げや、揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりすし 初午団子 しもつかれ

### <1月の主な給食食材と産地>

にんにく	青森	しょうが	高知	玉ねぎ	北海道	にんじん	千葉
ごぼう	青森	ピーマン	茨城・宮崎	キャベツ	練馬・愛知	ほうれん草	群馬
きゅうり	群馬	大根	練馬・神奈川	白菜	長野	水菜	練馬
かぶ	千葉	じゃがいも	長崎・鹿児島	セロリ	長野	長ねぎ	栃木・千葉
もやし	栃木	えのき	長野	チンゲンサイ	千葉・茨城	さつまいも	千葉
たけのこ	福岡	しめじ	長野	にら	群馬	こまつな	埼玉・練馬
さけ	北海道	たこ	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎	ぶり	日本
くじら	北太平洋	豚肉	群馬・茨城	鶏肉	岩手		

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



## ★風邪予防に役立つ食べ物

### みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にしなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

### お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいにも使うのも効果的です。

## ★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん おかゆ 雑炊 野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



### 【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



### おすすめの食材



豆腐 卵 ささみ 人参 りんご ねぎ 青菜(葉先) 大根 しょうが

### おすすめの飲み物



白湯 イオン飲料 りんごジュース ※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

## 2月の給食から

☆3日(月)は節分の日です。節分とは、大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願う行事です。メニューは、大豆のかりんとうです。楽しみにしていてください(\*^\_^\*)



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。2月分を、2月10日(月)に引き落としいたします。

