

令和2年度

2月給食だより

練馬区立南が丘小学校



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

早寝早起き朝ごはん



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つくりましょう。

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。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時



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。

<1月の主な給食食材と産地>

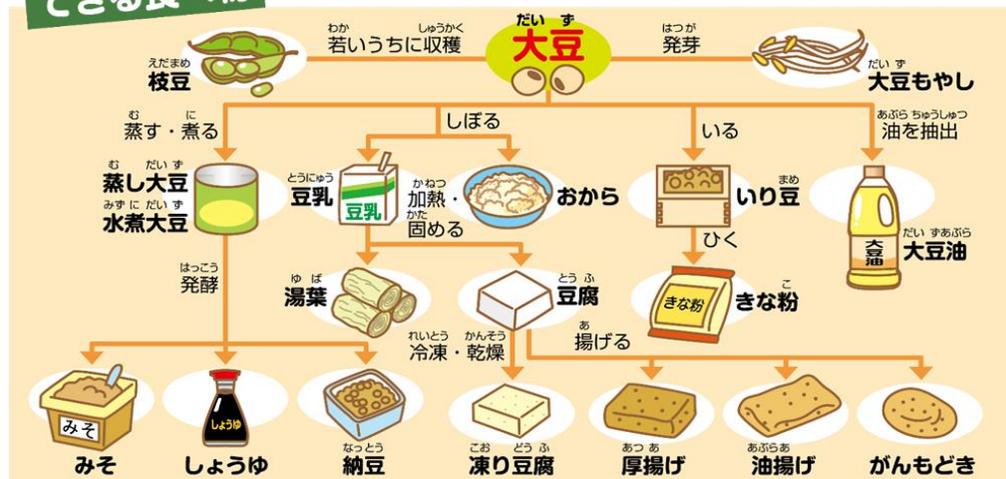
にんにく	青森	しょうが	高知	にんじん	北海道・千葉	玉ねぎ	北海道
大根	練馬・神奈川	キャベツ	練馬・愛知	きゅうり	群馬	たけのこ	福岡
じゃがいも	長崎	セロリ	静岡	ごぼう	青森	きゅうり	群馬
長ねぎ	栃木・茨城	小松菜	埼玉・練馬	白菜	茨城	赤ピーマン	山形
もやし	栃木	水菜	練馬	かぶ	千葉・青森	黄ピーマン	茨城
チンゲンサイ	千葉	さつまいも	千葉	ピーマン	宮崎	えのき	長野
でこぼん	熊本	たこ	北海道	いか	北太平洋	えび	ベトナム
鮭	ロシア	牛肉	栃木	豚肉	群馬・埼玉 鹿児島・茨城	鶏肉	岩手

2月の給食から



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。



☆2日（火）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。☆2月は牛肉メニューが2回登場します！8日（月）はサーロインの角切りを混ぜた「サーロインステーキライス」、22日（月）は、牛肉料理の定番である「ビーフシチュー」を作ります。1月の「牛丼」では肩ロースを使用しましたが、今回はサーロインとリブロース使用する予定です。ぜひ味や食感などの違いを感じながら食べてみてください。

☆18日（木）はセレクト給食です。今回のセレクトは「ヒレカツ」か「エビフライ」になります。お楽しみに(*^_^*)

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。2・3月分を、2月10日(水)に引き落としいたします。

