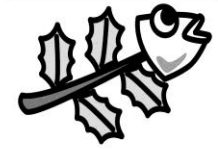
2月給食だより

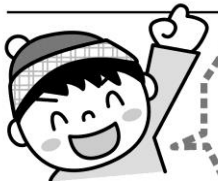
平成 31 年 1 月 31 日
練馬区立旭丘中学校

2月3日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。4日の立春からは二十四節気では春を迎えますが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。風邪やインフルエンザなどの感染症に負けないように、手洗いとうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

2月3日 節分

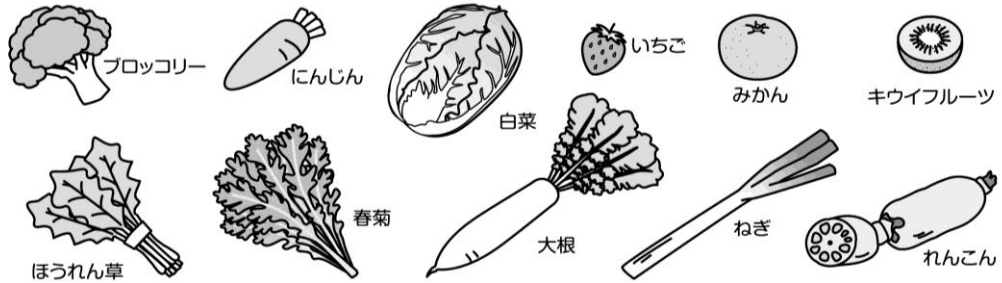


大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願う風習があります。家の戸口に飾るヒイラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。

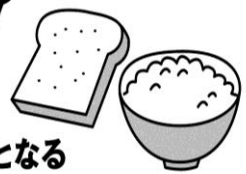


旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。3年生は高校受験が始まり、1・2年生は2月末に定期考査があります。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



朝ごはんで、寒さに負けない体づくりを！



朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

寒い日は朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給されて、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんを全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣を付けて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。

11月に区内の小学5年生・中学2年生を対象とした朝ごはんしらべを行いました。旭丘中では「朝ごはんを毎日食べる」と答えた人が 84.3%でした。食べない日があると答えた人の半数が「食べる時間がない」と回答しています。

今月の献立から

1日（金） **☆節分の献立☆**
2月3日は節分です。給食は、大豆の入った「節分ご飯」と、「いわしの丸干し」です。

4日（月） **☆立春の献立☆**
立春は暦の上で春が始まる日です。色鮮やかで春らしい「スパゲティあけぼのソース」と、春に咲くミモザの花をイメージした「ミモザサラダ」を作ります。

21日（木） **☆入試応援献立☆**
22日は3年生の都立学力検査です。応援献立として、「カツカレーライス」を作ります。カレーのスパイスには脳や体を刺激してやる気モードにする効果もあります。試験に『カツ（勝つ）』ように、応援しています。

給食の食材の主な産地（１２月）

- 北海道（鮭、玉ねぎ、じゃが芋）
- 青森県（にんにく、ごぼう、りんご）
- 岩手県（鶏肉）
- 山形県（ラ・フランス、長ねぎ）
- 茨城県（豚肉、かぼちゃ、にら、ピーマン）
- 栃木県（卵、もやし）
- 群馬県（きゅうり、みつば、みずな）
- 千葉県（春菊、にんじん、ほうれん草）
- 東京都（ムロアジ、キャベツ、小松菜、練馬大根、大根、大根の葉、かぶ、白菜、ほうれん草、にんじん、さつま芋）
- 長野県（えのき）
- 静岡県（セロリ）
- 愛知県（セロリ）
- 和歌山県（みかん）
- 岡山県（マッシュルーム）
- 愛媛県（紅まどんな）
- 高知県（しょうが）
- 福岡県（葉ねぎ）
- 沖縄県（いんげん）