

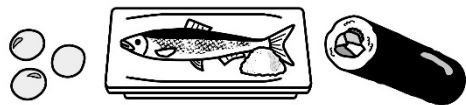
2月給食だより

令和2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。

節分 (立春の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギイワシ(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油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。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

★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。



今月の献立から



3日(月) ☆節分の献立☆

大豆を使用した山梨県の郷土料理の「やこめ」と、「いわしの丸干し」を作ります。

4日(火) ☆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。

7日(金) ☆入試応援献立☆

3年生の高校入試応援献立として、「かつ丼」を作ります。試験に『勝つ』ように、給食室から応援しています。

10日(月) ☆初午の献立☆

2月9日は初午です。油揚げを使用して「餅入りきつねうどん」と、「切り干し大根の煮物」を作ります。

給食の食材の主な産地(12月)

- 北海道 (鮭、大豆、じゃが芋、大根、たまねぎ、かぼちゃ)
- 千葉県 (にんじん、さつまい、わけぎ、かぶ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 青森県 (ごぼう、にんにく)
- 東京都 (大根、大根の葉、ほうれん草、しいたけ、小松菜、キャベツ)
- 徳島県 (ゆず)
- 山形県 (なめこ)
- 茨城県 (むらさき芋、白菜)
- 長野県 (しめじ、えのき)
- 愛媛県 (たけのこ、レモン)
- 栃木県 (卵、もやし)
- 静岡県 (みつば、セロリ)
- 高知県 (しょうが)
- 群馬県 (きゅうり、にら)
- 愛知県 (赤たまねぎ)
- 福岡県 (こねぎ)
- 埼玉県 (豚肉、ねぎ)
- 兵庫県 (マッシュルーム)
- 長崎県 (さくら)
- 宮崎県 (ちりめんじゃこ、赤ピーマン)
- 沖縄県 (さいいんげん)



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。



ほうれん草 春菊 大根 ねぎ れんこん