






# 給食だより

令和2年2月

練馬区立中村中学校  
校長 大石 光宏  
栄養士 鳥羽田 裕美

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

## 風邪やインフルエンザに負けない！ ～ 毎日の習慣 ～

<p><b>食</b> 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p><b>休</b> 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>	<p><b>手</b> 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p><b>運</b> 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>
---	--	--	--

## 節分にまつわる食べ物



**【大豆】** いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



**【いわし】** ヒラギの枝に焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。



**【恵方巻】** 巻きずしを切らずに、その年の恵方(2020年は西南西)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

### 給食食材産地 (1月分)

**野菜**…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、千葉、埼玉、東京、長野、愛知、高知、長崎、宮崎

**魚類**…北海道、千葉、ノルウェー

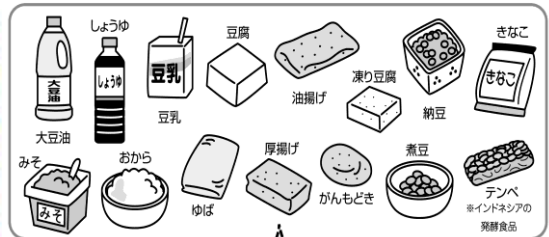
**肉類**…群馬、茨城、宮崎

小松菜は  
東京産を使用しています。



## 変身上手な大豆

豆腐、納豆、しょう油、みそ、きな粉…  
これらはすべて大豆から作られています。  
大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン B1 や  
ビタミン E、鉄など、身体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

### ～給食費についてのお知らせ～

今年度の引き落としは終了しておりますが、お便りをお届けしております未納の方は早めにご入金ください。よろしくお願いいたします。



毎日の習慣にしよう！

「早寝 早起き 朝ごはん」