



給食だより

令和3年2月

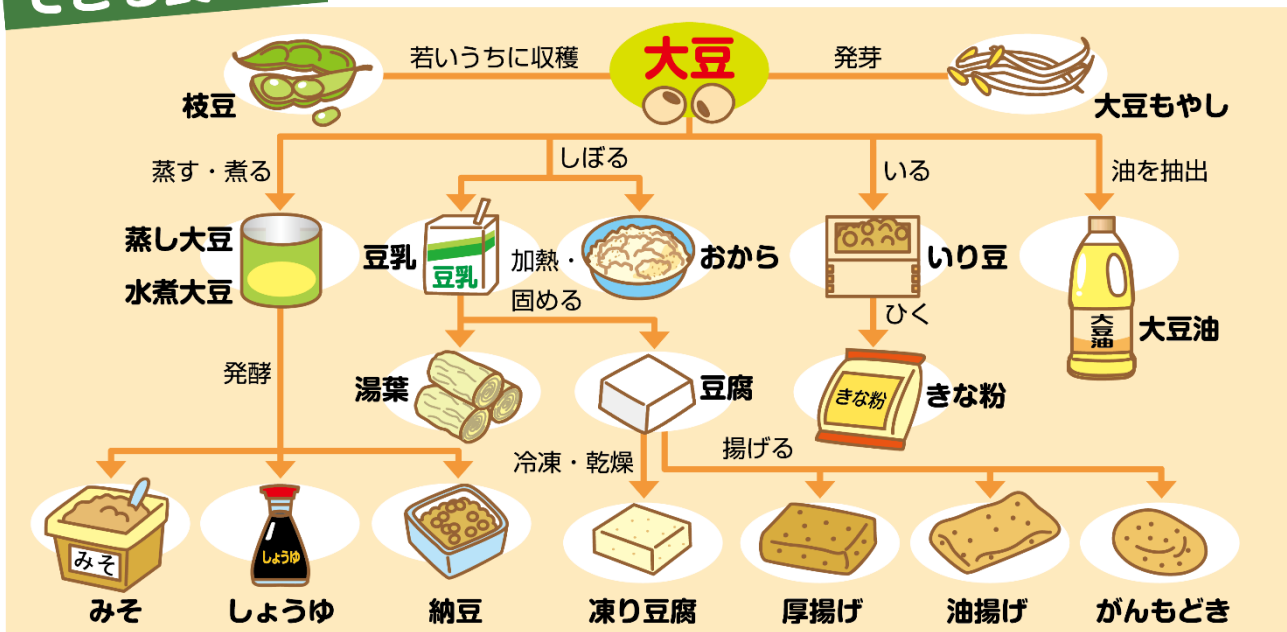
練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、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作りましょう。



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。



<今月の行事食>

- 2日 節分 きな粉豆、いわしのタルタルソース焼き
- 3日 立春 菜の花のからし和え

◆食育だより連動企画◆ 給食で旅ゴハン～北海道～

- 5日 どさんこ汁
- 8日 鮭のちゃんちゃん焼き
- 26日 みそラーメン



九州・沖縄から始まり、北上を続けてきた【給食で旅ゴハン】は今月で終了です！

日本人の伝統的な食文化のひとつである『郷土料理』は、各地域に根差した新鮮で多様な食材を大切にしていることがわかりました。

3月は総集編として、人気のあった『郷土料理』をいくつか提供予定です。

改めて、それぞれの郷土料理の歴史や由来を理解して給食を食べましょう。

給食食材産地（12月分）

野菜…北海道、青森、栃木、群馬、茨城、千葉、東京、神奈川、長野、愛知、高知、愛媛、佐賀、長崎、宮崎

魚類…静岡、長崎、アラスカ

肉類…埼玉、鳥取、熊本、千葉

小松菜は練馬区産を使用しました。



～給食費についてのお知らせ～

12月で今年度の引き落としは終了しました。ご協力頂きましてありがとうございました。入金が遅れている方は早めのご入金をお願いいたします。



丈夫な体づくりは、
「早寝 早起き 朝ごはん」