

## 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。

**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。**

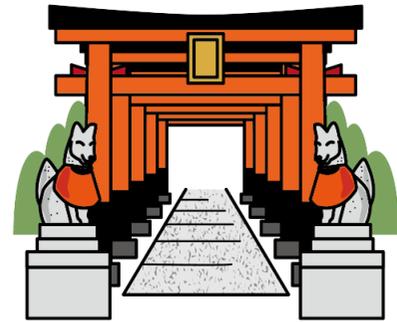
### 水分補給のタイミング



## 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだすし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。



<b>関東地方</b>  俵形（米俵の形） + 白いすし飯	<b>関西地方</b>  三角形（キツネの耳の形） + 五目ずし
---	--

### ★他県水産物販売促進緊急対策事業の実施と和牛肉の学校給食提供および食育推進事業の実施について★

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要減少や輸出の停滞等により、魚介類や食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じております。

国では販売促進のため、東京都産業労働局農林水産部を介して、数ある魚介の中から1品目（指定された魚介類の中）「たこ」を学校給食に提供していただける事になりました。和牛肉も同じく学校給食における和牛肉の提供に対し補助事業を実施し、練馬区としても1月から学校給食において和牛肉を提供させていただいております。

タコの代金は東京都農林水産部より、和牛肉の代金は東京都から食肉事業者へ支払われます。

☆開進第四中学校でタコと和牛肉献立を実施する日は下記の通りです☆ 高級食材を堪能してください！！

- 2月17日（水）たこ飯（兵庫県産）
- 2月18日（木）プルコギ（和牛肩肉）

### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・秋田県    小松菜・・・足立区    長ネギ・・・埼玉県    せり・・・茨城県    れんこん・・・茨城県  
 大根・・・神奈川県    青島みかん・・・静岡県    いよかん・・・愛媛県    桜エビ・・・兵庫県  
 パン・・・国産・アメリカ産・カナダ産小麦  
 牛乳・・・東京都・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道・山梨県