給食だより　２月号

練馬区立光が丘第二中学校

2月3日の節分が過ぎると立春、つまり暦の上では春を迎えます。
今年は厳しい寒さが続き、新型コロナウィルスだけでなく他の感染症にも
注意が必要です。引き続き規則正しい生活を心掛けていきましょう。

『早寝・早起き・
朝ご飯』
シンボルマーク★

『健康づくりを考えた食生活を考えよう』

学校給食の目標に、『適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること』『日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと』という文言があります。
何気なく食べている給食ですが、毎日積み重ねる中で、皆さんが将来自分で判断して健康を維持していけるような食生活を送ってほしい、という願いが込められています。

1学期の頃、給食の時間に教室を覗くと、野菜や魚が苦手なのでしょうか、配膳を受け取る際に「減らして。」と言う人や、「牛乳要らない！」と断る人を見かけました。
最近では、食べられる量も増えて残食も随分少なくなりましたね。皆さんの成長を感じますし、この先の健やかな成長を願う身として嬉しく思います。

苦手な食品を食べられるようにすることも大切ですが、その代わりになる食品を知り、補うことができればいいですね。
さて、それにはどうしたら良いでしょうか…？
★★裏面の献立表の“3色の食品”もヒントです★★

知っていますか？食品の３つの働き

＜２月の献立紹介＞

・２/ ３　（木）　節分海苔巻、鰯の蒲焼き、鬼入り沢煮椀、果物（清見）
節分にちなんだメニューです。大豆入りおこわを各自で海苔に巻いて食べましょう♪

・２/ ４　（金）　冬食材たっぷり！もうすぐ春うどん、カリフラワーのサラダ、うぐいす餅
春風小の6年生さんたちが家庭科の授業で考えてくれた、立春らしいメニューを提供します。
※2/10と2/28にも春風小６年生考案のメニューが登場します。（2/28は小学校のみ）

・２/１８（金）　味噌勝つ！丼、けんちん汁、良い予感★（伊予柑）
３年生の都立入試目前ということで、受験生応援メニューにしました。今回のカツ丼は甘めの赤味噌をかけました。

２月に使用する主な野菜と牛乳の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	長崎県・鹿児島県
人参	埼玉県・千葉県	キャベツ	愛知県	白菜	練馬区
大根	練馬区	小松菜	江戸川区	ほうれん草	埼玉県
ブロッコリー	立川市・町田市	ネギ	練馬区	さつま芋	茨城県・千葉県
ゴボウ	青森県	レンコン	茨城県	うど	練馬区
イチゴ	栃木県・佐賀県	でこぽん	愛媛県	伊予柑	愛媛県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				