



2月給食たより

令和2年1月29日

練馬区立石神井西中学校

節分

立春・立夏・立秋・立冬のことを節分といい、季節を分けるという意味があります。立春からいよいよ春になります。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきは季節の変わり目に発生する邪気（鬼）を追い払う儀式として広く行われるようになりました。

また、ひいらぎの枝にいわしを刺して家の玄関につるすのもこのため、立春は新年を迎えると大事な日として重要視されてきました。

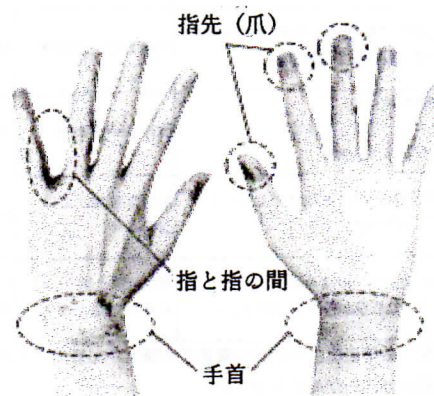
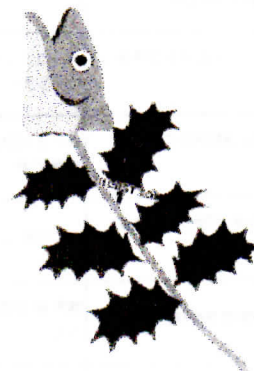
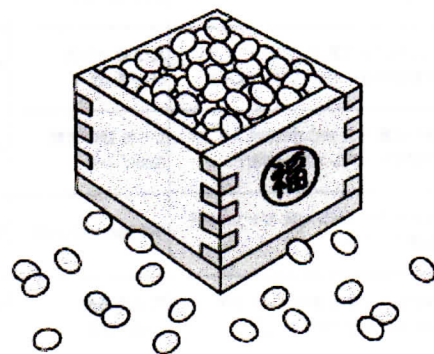
大豆は畑の肉と言われ、タンパク質が豊富に含まれるほかに鉄分・食物繊維・カルシウム・カリウム・マグネシウム・ビタミンなども多く含まれています。

給食では3日に節分にちなんで「恵方手巻き寿司、いわしの丸干し、福ふく豆」が出ます。

風邪予防

立春を迎えるとはいえ、2月は1年で最も寒い時期ともいえます。風邪やインフルエンザにかからないよう予防しましょう。日頃から手洗い、うがいをするように気を付けることは勿論ですが、バランスの取れた食事をし、十分な睡眠・休養を心がけ健康管理に努めましょう。

そして、3年生は高校受験シーズン本番となります。給食では応援給食として20日に「かつ丼」が出ます。



1月に使用した主な食材の産地

【旬の野菜や果物で風邪を予防しよう！】

キャベツ	愛知	生姜	高知	ネギ	栃木	イチゴ	福岡
人参	埼玉	せり	宮崎	小松菜	埼玉	みかん	静岡
玉ねぎ	北海道	大根	神奈川	白菜	茨城	しらす干	宮崎
ニンニク	青森	もやし	栃木	じゃがいも	長崎	メカジキ	静岡