

平成25年度

# 2月給食だより

練馬区立旭丘小学校

2月3日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。4日の立春から、季節は春を迎えますが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗いとうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

2月の給食目標は、『寒さに負けない食事をしよう』です。

### しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんを食べないと、  
体や脳が温まらず、力が  
出ません。特に、ご飯やパンなどの  
炭水化物を、必ずひと口でも  
食べてから登校しましょう。  
ホットミルクやみそ汁、スープ  
などもおすすめです。



### 体を温める食べ物や料理を！

鍋や煮込み料理などの温かい食べ物を食べると、体がポカポカしますね。また、しょうが、にんにく、ねぎなどは体を温める食べ物です。  
カレー粉、唐辛子などの香辛料も適度に料理に使うと、体が温まります。



### 旬の物を味わいましょう！

給食でも毎月心がけていますが、旬の食べ物をたくさん食べましょう。大根、にんじん、ごぼうなどの土の中で育つ根菜類は、体を温める働きがあります。小松菜、ほうれん草などの青菜類や白菜なども、甘みがましておいしく味わえます。野菜を積極的に食べることは、とても大切です。



### 体を動かしましょう！

寒くても外で体を動かすと、血行が良くなり、温かくなります。また、お風呂にじっくりつかると、体の芯から温まります。



こんげつ こんだて  
今月の献立から



3日(月)

### 節分の献立

カリカリに揚げた大豆に、あまじょっぱい味をつけて、ご飯に混ぜます。  
「いわしの丸干し」も、きちんと食べましょう。

4日(火)

### 立春の献立

色あざやかで春らしい、あけぼのソースのスパゲティ  
です。「ミモザサラダ」は、春に咲くミモザの花をイメージしたサラダです。

14日(金)

### たくあんご飯

沢庵をませこんだごはんです。パリパリとした歯ごたえをたのしみましょう。

18日(火)

### お誕生日お祝いデー

「ボルシチ」は、ロシアで有名な料理ですが、もとは、ウクライナ発祥の料理だそうです。赤かぶを使い、うすい桃色のシチューを作ります。デザートは、「カスタードプリン」です。2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！

26日(水)

### 和風ロールキャベツ

ロールキャベツは、ひき肉やみじん切りにした野菜を、キャベツでまいて、煮こんだ料理です。今回は和風味にしました。

## 保護者の方へお願い

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は、2月27日(木)です。  
今年度最後の引き落としになります。

