

平成26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、スーなどもおすすめです。



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。



体を温める食べ物や料理を！

鍋や煮こ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。

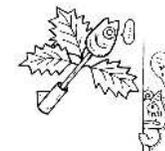
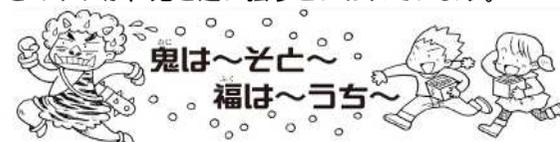


体を動かしましょう！

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。



節分 豆まきをして鬼を追い払い、春の季節にむけて、健康や安全を願う行事です。ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺して家の軒下などにつるしておく、いわしのおいと、ひいらぎのトゲが、鬼を追い払うといわれています。



今月の献立から



- 3日(火) 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(水) 立春の献立
いろ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。
- 19日(木) 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。
- 20日(金) 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、お誕生日おめでとうございます！
- 26日(木) 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、煮込んだ料理です。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(金)です。
今年度最後の引き落としになります。

