

平成 27 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月はまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗いうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。



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。



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。季節の野菜を積極的に食べることはとても大切です。

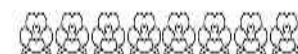


体を動かしましょう！

寒くても外で体を動かすと、血行がよくなり、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。



今月の献立から



3日(水)

節分の献立

大豆、いわしを使った献立です。大豆の入ったご飯である「やくめ」は、山梨県の郷土料理です。豆の料理には、苦手意識をもっている子供たちもいますが、味付けや分量、調理方法などに工夫を出します。子供たちがおいしく味わって食べてくれますように、願いをこめて作ります。



4日(木)

立春の献立

「菜の花ご飯」は、春らしい、色鮮やかなご飯です。「沢煮椀」は、千切りの野菜が入ったお吸い物です。手作りのお餅にうぐいすきな粉をまぶした、「うぐいす餅」もお楽しみに！

18日(木)

お誕生日お祝いデー

シチューを作る深い鍋のことをシチューポットと言います。シチューポットをイメージして、パンの中にシチューを詰めて、オープンでこんがり焼いた、「シチューポットパン」は、旭丘小の人気メニューの1つです。外側のパンもフタもちゃんと食べられます。デザートは、「オレンジゼリー」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！

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。



〔給食の食材の主な産地(12月)〕

- ・練馬(大根、じゃが芋、ねぎ、大根の葉、小松菜、キャベツ、ブロッコリー、ゆず、大蔵大根)
- ・千葉(にんじん、みつ葉、かぶ、かぶの葉、ほうれん草)、・群馬(きゅうり、春菊、葉ねぎ)
- ・埼玉(里芋、ほうれん草、カリフラワー、豚肉)、・茨城(白菜、さつま芋)、・栃木(もやし いら)、
- ・長野(えのき)、・北海道(じゃが芋、玉ねぎ、かぼちゃ、さけ)、・秋田(りんご)
- ・青森(ごぼう、にんにく、いか、さば)、・鳥取(鶏肉)、・愛知、熊本(セロリ)、・鹿児島(いんげん)
- ・和歌山(みかん、柿)、・宮崎(ピーマン、ちりめんじゃこ)、・高知(にんにく、しょうが)、・山形(りんご)