

平成 29 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。



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

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。



今月の献立から



2日(金) ☆ 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「やこめ」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。



5日(月) ☆ 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！

7日(水) ☆ お誕生日お祝いデー ☆

ボルシチは、ロシア料理の代表的な煮込み料理です。ピーツと言われる赤カブを使って、赤い色を付けます。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！

9日(金) ☆ 平昌オリンピック開会式 ☆

今年は韓国の平昌で冬季オリンピックが開催されます。9日は開会式です。

開会式にちなんで、韓国の料理や韓国の食材を使った給食を作ります。

14日(水) ☆ ベルギー料理 ☆

オリンピックにちなんで、世界の料理を紹介します。フライドポテトの発祥は実はベルギーなのだそうです。ベルギーではいろいろなソースをかけて食べることも多いそうです。給食では肉団子のトマト煮込みの付け合わせにしています。また

チョコレートで有名なベルギーにちなんで、チョコムースを作ります。

【給食の食材の主な産地（12月）】

- ・練馬(ゆず、里芋、大根、小松菜、キャベツ、ブロッコリー、長ねぎ)、・青森(ごぼう、にんにく)、
- ・東京(大根、ほうれん草、しょうが、じゃが芋、しいたけ)、・北海道(玉ねぎ、かぼちゃ、さけ)
- ・秋田(りんご)、・長野(しめじ、りんご、えのき)、・栃木(もやし、長ねぎ)、・静岡(みつ葉、セロリ)
- ・茨城(れんこん、さつま芋、ピーマン、にら、白菜)、・群馬(小ねぎ、下仁田ねぎ、きゅうり)
- ・埼玉(水菜、にんじん、豚肉)、・千葉(にんじん、かぶ、春菊、大根)、・愛知(紅まどんな)
- ・和歌山(みかん)、・兵庫(ちりめんじゃこ)、・鳥取(鶏肉)、・岡山(マッシュルーム)、・高知(しょうが)