

平成 30 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。

## 朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態です。体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

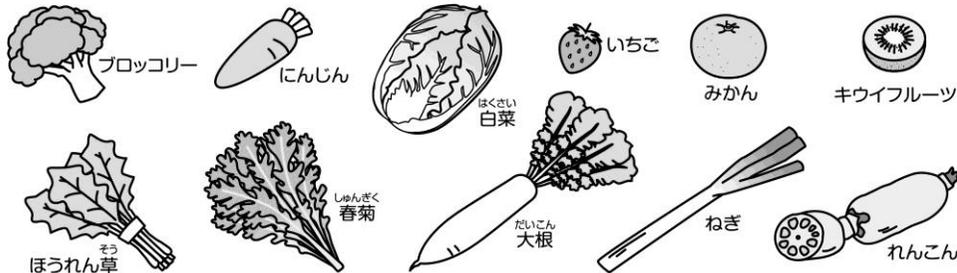


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



## 今月の献立から



1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「節分ご飯」をつくります。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して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(月) ☆ 立春の献立 ☆

立春は暦の上で春が始まる日です。色鮮やかで春らしい「スパゲティあけぼのソース」と、春に咲くミモザの花をイメージした「ミモザサラダ」を作ります。

14日(木) ☆ 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。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。

18日(月) ☆ お誕生日お祝いデー ☆

今月のお誕生日は、久々の登場のカスタードプリンでお祝いします。細いスパゲティをいれたバミセリスープも人気のメニューです。2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!

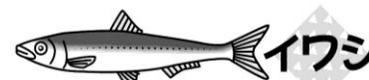


## 節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

## 給食の食材の主な産地(12月)

- 北海道 (鮭、玉ねぎ、じゃが芋)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、りんご)
- 岩手県 (鶏肉)
- 山形県 (ラ・フランス、長ねぎ)
- 茨城県 (豚肉、かぼちゃ、にら、ピーマン)
- 栃木県 (卵、もやし)
- 群馬県 (きゅうり、みつば、みずな)
- 千葉県 (春菊、にんじん、ほうれん草)
- 東京都 (ムロアジ、キャベツ、小松菜、練馬大根、大根、大根の葉、かぶ、白菜、ほうれん草、にんじん、さつまい)
- 長野県 (えのき)
- 静岡県 (セロリ)
- 愛知県 (セロリ)
- 和歌山県 (みかん)
- 岡山県 (マッシュルーム)
- 愛媛県 (紅まどんな)
- 高知県 (しょうが)
- 福岡県 (葉ねぎ)
- 沖縄県 (いんげん)