

令和元年度

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、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る時季です。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、血行が良くなり、温かくなります。また、お風呂にじっとつかりつと、体の芯から温まります。



2月の献立から

◇3日(月) 節分

やこめ・いわしの丸干し・ピリ辛れんこん・さつま汁・牛乳

節分にちなんで、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。豆の料理は、苦手意識をもっている人が多いですが、味付けや分量、調理方法などを工夫しています。子供たちがおいしく味わって食べてくれますよう、願いをこめて作ります。

◇4日(火) 立春

スパゲティあけぼのソース・ミモザサラダ・牛乳

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。

◇10(月) 初午(9日)

もち入りきつねうどん・切り干し大根の炒め煮・くだもの・牛乳

2月最初の午の日を初午といいます。五穀豊穡や商売繁盛を願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げなどをお供えします。給食では油揚げを使って「もち入りきつねうどん」を作ります。

◇14日(金) お誕生日お祝いデー・世界の料理(ベルギー)

ミルクパン・肉団子のトマト煮込み・フライドポテト

ココアムース・牛乳

2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！

今月は「ココアムース」で誕生日をお祝いします。

給食の食材の主な産地(12月)

・北海道 (玉葱、じゃが芋、かぼちゃ)		
・青森県 (にんにく、ごぼう)	・千葉県 (にんじん、大根、かぶ、かぶ菜)	・鳥取県 (鶏肉)
・山形県 (なめこ)	・長野県 (しめじ、えのき)	・徳島県 (ゆず)
・茨城県 (白菜、さつま芋)	・静岡県 (糸みつば、セリ、わけぎ)	・愛媛県 (たけのこ、レモン)
・栃木県 (もやし)	・愛知県 (赤玉葱、キャベツ)	・高知県 (生姜、青ピーマン、ニラ)
・群馬県 (きゅうり、ニラ)	・兵庫県 (マッシュルーム)	・福岡県 (万能ねぎ)
・埼玉県 (豚肉、ねぎ)	・和歌山県 (みかん)	・宮崎県 (赤ピーマン)
・東京都 (キャベツ、小松菜、ほうれん草、大根、大根葉、しいたけ)		・沖縄県 (いんげん)