

令和2年度

# 2月給食だより

練馬区立旭丘小学校



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

2月の給食目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

<p><b>栄養バランスの良い食事</b></p> <p>1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p> 	<p><b>適度な運動</b></p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p> 
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p> 	<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p> 

### 学校給食費について

今年度の引き落としは1月で終了いたしました。毎月の徴収にご協力いただき、ありがとうございました。



## 2月の献立から

### ◇2日（火） 節分

節分ご飯・いわしの丸干し・おひたし・さつま汁・牛乳

節分の日を「2月3日」と覚えている人は多いと思いますが、実は節分の日付は固定ではありません。節分は立春の前日にあたる日です。今年は立春が2月3日のため、124年ぶりに節分が2月2日になります。

給食では、節分にちなんで、大豆、いわしを使った献立を作ります。苦手な人も多い食材ですが、1年間の健康を願ってしっかり食べましょう！

### ◇3日（水） 立春

菜の花ご飯・魚の照り焼き・野菜のすまし汁・牛乳

寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春です。その春を感じさせてくれる野菜のひとつ、菜の花を使って「菜の花ご飯」を作ります。菜の花は、ブロッコリーのように、つぼみ・茎・葉を食べられる花野菜です。

### －和牛肉の学校給食提供について－

1月に引き続いて、今月も和牛肉を提供します。使用する和牛肉は、個体識別番号のわかるものを使用いたします。

<2月の和牛肉使用献立>

- 5日（金） 肉豆腐／使用部位（予定） 肩ロース
- 12日（金） ボルシチ／使用部位（予定） 肩・サーロイン



### 給食の食材の主な産地（12月）

・北海道	（玉葱、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、セリ）	・愛知県	（里芋）
・青森県	（にんにく、ごぼう）	・岐阜県	（柿）
・茨城県	（れんこん、白菜、青ピーマン）	・鳥取県	（鶏肉）
・栃木県	（ねぎ、もやし、ねぎ）	・徳島県	（ゆず）
・群馬県	（きゅうり、水菜）	・愛媛県	（たけのこ）
・埼玉県	（豚肉、小松菜）	・高知県	（生姜）
・千葉県	（みつば、ニラ、マッシュルーム、かぶ）	・福岡県	（葉ねぎ）
・東京都	（キャベツ、白菜、春菊、大根、さつまいも、ゆず）	・宮崎県	（きゅうり）
・長野県	（しめじ、えのき、白菜、りんご）	・鹿児島県	（かぼちゃ）
・静岡県	（セリ）	・沖縄県	（いんげん）