


# 2月 給食 だより

2月6日は「立春」です。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づくりをしましょう。

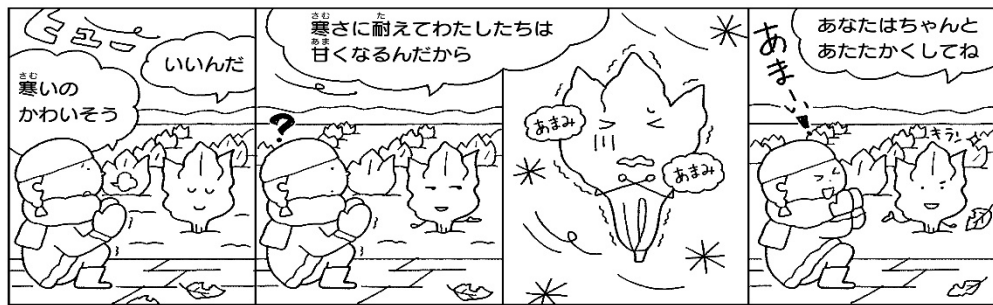
## 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種類類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、ウナギ	 ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

## ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。

(出典：学校給食、家庭とつながる新食育ブック)

## ◆今月の献立から◆

◇3日(金) 節分 いわしのかば焼き

節分にちなんで、いわしを使った献立です。

◇10(金) 初午(はつうま) こぎつねご飯

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり=(稲生り・稲成り)」からきたことばで、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなり寿司をお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

◇28日(火) リクエスト給食

今月はあさひ学級のリクエストです！献立は当日までのお楽しみです。

## 節分と「豆」「鯛」

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、ももとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へ季節が移り変わる「立春」はお正月とおなじように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

**まめまき** 節分といえば、「まめまき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまき、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、一年の幸福を祈ります。

**柊 いわし** 節分には、鯛の頭や柊を門のところに挿す風習があります。鯛の頭の臭いと柊の針のようにとがった葉で鬼を追い払うためとされています。

## 給食の食材の主な産地(先月12月)

- 練馬区(大根、キャベツ)
- 東京都(ほうれん草、小松菜、長ねぎ)
- 北海道(玉ねぎ、人参、じゃがいも)
- 山形県(大豆、青大豆)
- 青森県(にんにく、長芋、ごぼう)
- 茨城県(白菜、かぼちゃ、水菜、ニラ)
- 栃木県(もやし)
- 鳥取県(鶏肉)
- 高知県(生姜)
- 愛媛県(紅まどなど)
- 福岡県(万能ねぎ)
- 長崎県(いんげん)
- 長野県(しめじ、りんご、なめこ、えのき)
- 埼玉県(人参、里芋、豚肉)
- 千葉県(かぶ、きゅうり、マッシュルーム)
- 静岡県(セロリ)
- 京都府(九条ネギ)