



令和 7 年 1 月 29 日
練馬区立旭丘小学校

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。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！

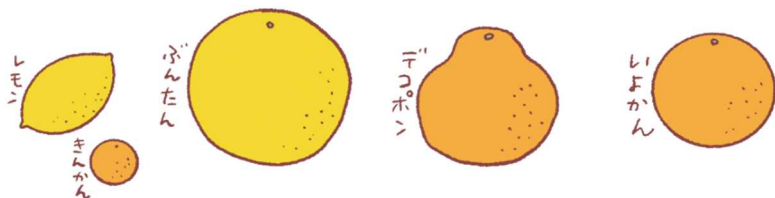
感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

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



いろいろなかんきつ



(出典：学校給食、家庭とつながる新食育ブック、食育フォーラム)

◆今月の献立から◆

◇4日（火）リクエスト給食

2月はあさひ学級のリクエスト給食の月です！
献立は当日までのお楽しみです♪献立表の使用する食品を見て、どんなメニューがどうか想像してみましょう♪

◇6日（木）初午

2月6日は「初午」です。初午は2月の最初の午の日で、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。稲がなることを意味する「いなり」から、豊作をお祝いして稲荷神社でお祭りが行われてきました。稲荷神社の神様の使いのキツネの好物が油揚げとされていることから、初午にはお稲荷さんをお供えするようになったそうです。

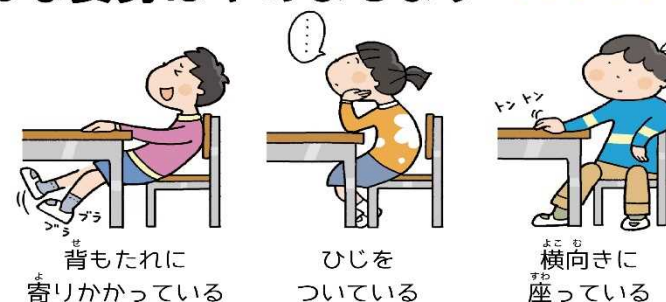
また、初午には蚕の神様を祭る行事も行われているそうです。繭がたくさんできることを祈って、繭に似せて作ったお団子をお供えする地域もあります。給食でも、お団子を繭の形に丸めた「初午団子」を作ります。

◇25日（火）練馬区一斉給食（にんじん）

区内の小中全校一斉に、練馬産の食材を使った給食が実施されます。2月は人参です。旭丘小では、人参を使って、「夕焼けゼリー」を作ります。たっぷり入ったすりおろし人参の色が夕焼けのようにきれいなゼリーです。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



給食の食材の主な産地 12月（1月12日現在）

- 練馬区（練馬大根、キャベツ、大根）
- 東京都（キャベツ、小松菜、人参、白菜、大根、きゅうり、里芋）
- 北海道（玉ねぎ、じゃが芋、大豆）
- 青森県（卵、にんにく、ごぼう、りんご）
- 茨城県（みず菜、白菜、さつまいも）
- 栃木県（もやし）
- 千葉県（人参、にら、マッシュルーム）
- 静岡県（みかん、セロリ）
- 長野県（白菜、えのき、しめじ、なめこ）
- 和歌山県（みかん）
- 兵庫県（長ねぎ）
- 京都府（九条ネギ）
- 愛媛県（はれひめ）
- 高知県（しょうが）
- 宮崎県（キングピーマン）