

# 2月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

平成 29年 1月31日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には良質のたんぱく質やビタミンB、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。かみごたえもあり、よくかんで食べる習慣を身につけるのにとっても役立つ食べ物です。

## 良くかんで食べよう！

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもたちの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。

給食の時間を見ている、かまずにのみ込んで食べるようなお子さんをよく見かけます。小学生はちょうど歯の生え替わりの時期に重なり、意識していないとよくかんで食べる習慣がなかなか身につけません。ご家庭でも、豆類やシーフード、海そうといった、かみごたえのある食べ物を料理に加えていただいたり、食べる時間についても、大人のペースで考えず、十分に余裕をもってあげるとよいでしょう。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



むし歯を防ぎ歯並びをよくする



食べ物の栄養の消化・吸収をよくする



脳の活動を活発にし、身体の運動機能も高める

## 2月3日(金)は節分です！

節分に、福豆のほかに食べるものとして「太巻きずし」があります。恵方(その年に年神様が来るとされる縁起の良い方角)を向いて無言でまるかじりして食べると、縁起がよいとされます。巻きずしで「福を巻き込み」、包丁を入れないで丸かじりすることで「縁を切らない」という意味合いがあるそうです。

この日、豊二小では、大豆入り混ぜご飯を自分でのりで巻きながら食べる、「節分のりまき」としていただきます。また いわしのすり身を「つみれ汁」で味わいます。(いわしの強いにおいが悪い鬼を追い払うといわれていますね。) 楽しみにしててください！

## ★給食費の最終引き落としについて

給食費の引き落としは2月が最終となり、2月・3月分合算での引き落としとなります。

2月の引き落とし日は2月6日(月)  
(再引き落とし16日(木))です。

3月は引き落としはありませんので、口座残高を確認していただき、不足のないようにご協力をお願いいたします！

### <2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	埼玉県 群馬県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県	さつまいも	茨城県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 茨城県	さといも	愛媛県 埼玉県	ぶなしめじ	長野県 新潟県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
ブロッコリー	愛知県	カリフラワー	愛知県	ピーマン	茨城県 宮城県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県