

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30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

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。立春が過ぎると暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続く、インフルエンザやかぜの流行も心配されます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、かぜに負けない体を作りましょう。



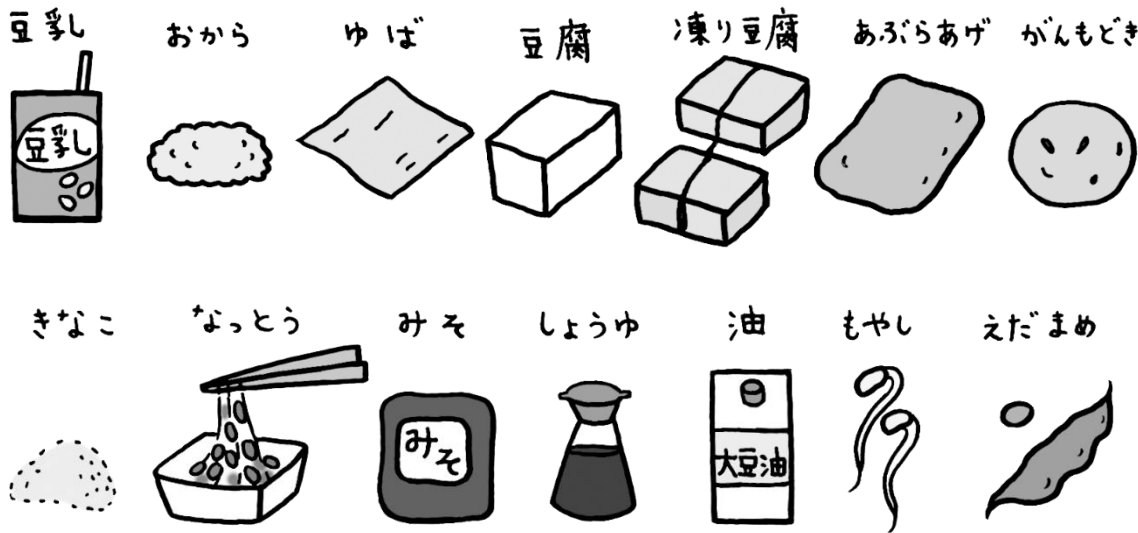
せつぶん 節分です！ だいず 大豆のひみつ



節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

みんな「大豆」のなかまです！！

からだの小さいけど「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養があるんだよ。



<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	北海道 長崎県	こまつな	東京都 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 群馬県	セロリ	愛知県 静岡県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 千葉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 宮城県 高知県	だいこん	練馬区 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	さといも	愛媛県 埼玉県	ほうれんそう	埼玉県 群馬県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
にら	茨城県	はくさい	茨城県	いんげん	沖縄県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

2・3月分の引き落とし日は2月5日(月)、再引き落としは16日(金)です。

今年度最後となります。