

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



令和2年1月31日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

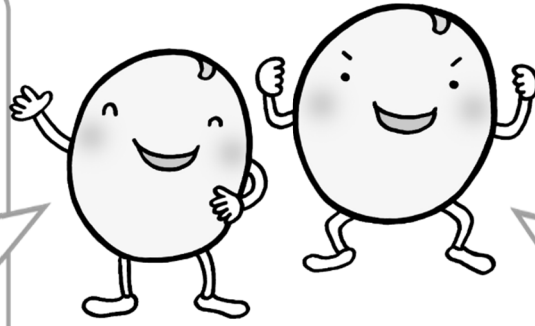
栄養士 遠藤 万紀子

「福は内、鬼は外」。まもなく節分ですね。「節分」は「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年に4回あったのですが、今では冬と春の境とされた、「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて、1年の幸せと健康を祈りましょう。まだまだ寒い日が続きますが、春はもうすぐそこまで来ています。「早寝早起き朝ごはん」で寒さに負けず、暖かい春を迎えましょう。

節分です! 大豆のひみつ

2月3日(月)は「節分」です。節分といえば「豆まき」、豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

みなさん、こんにちは。私の名前は大豆です。体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらい、栄養があります。



体をつくるもとになる「たんぱく質」、丈夫な骨をつくる「カルシウム」、貧血を予防する「鉄」、体の発育に欠かせない「ビタミンB群」、「食物繊維」もたっぷりです。



みそやししょうゆ、きな粉、豆腐、納豆など、、、たくさんの食品が大豆から作られています。大豆製品を、毎日の食事に上手に取り入れると、大豆パワーで元氣もりもりだよ。

給食でも、ほぼ毎日大豆の仲間を取り入れています。献立表の材料名を見ながら探してみてくださいね★



正しく持っていますか? はし

とり〇〇、まな〇〇、菜〇〇、割り〇〇、さて、「〇〇」に共通して入る食事の道具は何でしょう? …答えは「はし」です。

韓国や中国、台湾やベトナムなど、アジアの国々でも「はし」を使う文化がありますが、日本の「はし」にこれだけの種類があるのは、日本の食文化は「はし」をととても大切にしながら発達してきたからとも言えます。みなさんは「はし」を正しく持って使っていますか? 「はし」を正しく持てると、何でもきれいに食べられますよ。

Point★



下のはしは動かさずに、人差し指と中指で上のはしだけ動かそう。

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月は**2月4日(火)**です。今年度最終の引き落としとなります!

<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	こまつな	埼玉県 練馬区	かぼちゃ	鹿児島県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	愛知県	りんご	山形県 青森県
にんじん	練馬区 千葉県 茨城県	ねぎ	栃木県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	みかん	愛媛県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県 高知県	ぶなしめじ	長野県	鶏卵	茨城県
いんげん	沖縄県	さつまいも	茨城県	ピーマン	宮崎県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	群馬県 栃木県	さといも	千葉県	ほうれんそう	東京都	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
チンゲン菜	茨城県 静岡県	はくさい	愛知県	れんこん	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
切りみつば	群馬県 茨城県						