



# 2月給食たより

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク



練馬区立豊玉東小学校

2月3日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わり、翌日からは春となります。まだまだ寒さは続きますが、少しずつ日も長くなり、春らしい場面に出会うことも増えてくるように感じます。

しっかり食べて適度に体を動かし、寒さに負けずに過ごしましょう。

おいしい〜♡



## 味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。



## 5つの基本味とは…

<b>甘味</b> (あまみ・かんみ) 砂糖	<b>塩味</b> (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩	<b>酸味</b> (さんみ) レモン 梅干し	<b>苦味</b> (にがみ) ゴーヤ コーヒー	<b>うま味</b> (うまみ) だし
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



節分といえば、豆まき。炒り豆を「鬼は外、福はうち」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。炒り豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、他の豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。

## 1月のこんだてより

- ・3日 節分献立 節分にちなんで、いわしと大豆を使います。
- ・7日「サンマー麺」：横浜のご当地料理として知られている、もやしが多量に入った野菜あんのかかった中華麺です。
- ・19日『食育の日』に合わせて、今月は「さんが焼き」。千葉県のご当地料理のご紹介です。「菜の花」も千葉県の特産物です。

6年生の卒業がいよいよ近づいてきました。6年生の皆さんに「今まで出た給食でもう一度食べてみたいもの」のリクエストアンケートをお願いしました。

2・3月はリクエストメニューをちりばめています。どうぞさがしてみてください。

見事にバラバラの結果になったアンケート結果。かたよることなく多くのメニューがあがったこと、うれしく思っています。くわしい結果は3月に!!



## 1月のきゅうしょくしつ



1月24日から30日まで全国学校給食週間でした。今年は学校給食の歴史を献立で振り返ったり、郷土食の紹介をしました。一年に一回しか出ない「くじら」。この一年に一回というのを覚えていてくれる子たちがいて、「楽しみ」な子と「イヤだなー。」という子がいます。6年生からのリクエストにもあがった「くじら」。保護者のみな様は子どもの頃の給食で召し上がっているかもしれません。

おにぎりから始まった給食、戦後コッペパンが中心となり、昭和50年代以降から米飯給食が実施されるようになっていきます。食べたくても食べられなかった時代、子どもたちのために始まった給食です。今は給食を通して食育に取り組んでいます。これからも給食のこと、ご家庭で話題にさせていただけると幸いです。

## 【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は2月5日(金)です。

再振替日は2月15日(月)です。

今回は2ヶ月分の振替となり、学年ごとに金額が異なります。詳細につきましては、別紙配付のお知らせをご覧ください。

