



# 2月給食たより

「早寝早起き朝ごはん」  
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。



## 旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜（葉茎菜類）が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

### 冬に美味しい野菜



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。



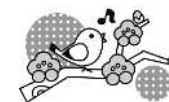
## 2月のこんだてより



- ・3日 節分献立 節分にちなんで、いわしと大豆を使います。
- ・8日 おことはじめにちなんで、『おこと汁』です。  
芋・大根・人参・ごぼう・こんにやく・小豆の6種が入った汁です。
- ・13日『2/12の初午』に合わせて、「こぎつねごはん」です。初午では、おいなりさんが食べられますが、給食ではおいなりさんのかわりにこぎつねごはんを作ります。
- ・17日『食育の日』に合わせて、「オリパラ給食」です。  
今月は第三回オリピックが開催されたアメリカの料理の紹介です。



## 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。今年に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る「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。】

今月が今年度最後の振替となります。  
振替日は2月6日(月)です。

再振替日は2月15日(水)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、1/20配付のお知らせをご覧ください。

