

いただきます

～給食だより 2月号～

アクセスはこちら



←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

2月3日は立春です。暦の上では春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。豊玉南小学校の子どもたちは、晴れている日は外で元気に体を動かし、とても元気に過ごしています。2月の給食目標は、「食事と健康の関わりを知ろう」です。健康な体作りの基本は「食事」「睡眠」「運動」です！生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。しっかりと食事をとり、夜ふかしをせず十分に睡眠をとり、外で元気に体を動かして、健康な体を維持しましょう。

2月3日 節分 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



豊玉南小の2月3日の献立

- ・節分手巻きずし
- ・きなこ豆
- ・五目みそ汁
- ・くだもの(みかん)
- ・牛乳

恵方巻きをイメージして、五目ずしを自分でのりに巻いていただきます。

～1月の食育～

*5年生 家庭科「だしの教室」

21日(水)に、東京聖栄大学の福留先生をお招きし、「だしの教室」を行いました。和食に欠かせない「だし」と、だしに含まれる「うまみ」について、試飲や試食の体験を交えながら学びました。煮干しの解体、だしの飲み比べや合わせだしによる相乗効果、うまみの減塩効果を体験するなど、盛りだくさんな1時間となりました。

ご家庭でもぜひ、使用しているだしの種類について、話題にしてみてください。

【感想】・味ってこんなに種類があるんだなと思いました。
・家で一からだしをとってみそ汁を作ってみようと思います。
・家のみそ汁は何のだしを使っているか聞いてみようと思いました。
・だしは単体ではあまりおいしくなかったけど、混ぜることによって何倍にもおいしくなったのでおどろきました。



<給食の食材の主な産地(2月予定)>

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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	米	岩手県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県 北海道	白菜	茨城県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県	ねぎ	千葉県 埼玉県	れんこん	茨城県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	愛知県 静岡県	にら	栃木県 群馬県	ブロッコリー	群馬県	みかん	愛媛県 熊本県
ピーマン	茨城県	赤ピーマン	茨城県	かぶ	千葉県	ネーブル	和歌山県
さつまいも	茨城県	さやいんげん	沖縄県	うどん	練馬区	りんご	青森県