

2月給食だより



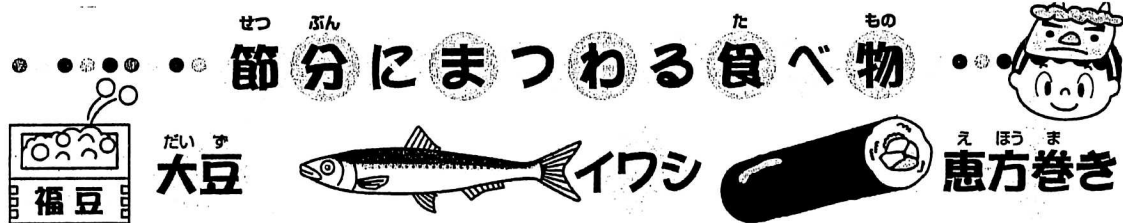
早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

暦の上では春を迎えますが、寒さが厳しい日がまだまだ続きます。風邪やインフルエンザも流行しています。疲れている時や体調が悪い時は、無理をせずにゆっくり休むようにしましょう。バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしていきたいですね。

2月3日は節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことを指し、豆まきをして鬼（病気や災いなど）を追い払う行事が行われます。



いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつらし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

リクエスト献立、お楽しみに！

11月に給食委員会が中心となり「協力・努力・食缶きれいにしようキャンペーン」を行いました。これはクラスで協力して残菜を減らし、残菜が少なかったクラスは給食のリクエストができる、というキャンペーンです。

2月～3月にかけて、キャンペーンで賞をもらったクラス、そして卒業を控えた6年生からのリクエスト献立を取り入れていきます。リクエストをいただいたのはどれも人気の献立ばかり。楽しみにしてくださいね。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
2月分平均	614	24.5	19.7(28.8%)	346	2.1	267	0.40	0.53	25	4.3	2.8	
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	

<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 埼玉県 秋田県 宮城県 青森県