



暦の上では間もなく春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

一年の幸福を願う、節分の行事



2月3日は節分です。立春の前日にあたる節分には、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関にかざったりして、鬼（病気や災い）を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

せつ ぶん 節分にまつわる食べ物 もの

福豆

よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。
豆まきに使うほか、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

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



2月3日（火） いわしのつみれ汁 きなこ豆 節分献立

節分に飾るヒイラギイワシにちなんで「いわしのつみれ汁」を、豆まきにちなんで、きな粉、砂糖、脱脂粉乳を大豆にまぶした「きなこ豆」を作ります。

2月13日（金） 練馬大根のたくあんごはん 練馬産食材献立

練馬大根は、たくあん作りに適した大根として知られています。区内の農家が育て、昔ながらの製造方法で漬けた、練馬大根のたくあんを使って作ります。

6年生 リクエスト給食

2月から3月にかけて、6年生からのリクエスト給食を実施します。どれも中村小の人気メニューばかりです。給食が、小学校生活の思い出の味として、心に残ってくれるとうれしいです。おいしく、楽しく食べてほしいと思います。

主食 (票数)

ごはん

- 1位 カレーライス（57）
2位 豚キムチ丼（43）
3位 奄美の鶏飯（19）

パン

- 1位 ココア揚げパン（86）
2位 きな粉揚げパン（19）
3位 ガーリックトースト（17）

ゆ

- 1位 みそラーメン(46)
2位 練馬スパゲティ(36)
3位 ジャージャー麺(27)

主菜 (票数)

- 1位 ジャンボぎょうざ（57）
2位 クジラの竜田揚げ（47）
3位 鶏のから揚げ（22）

副菜 (票数)

- 1位 パリパリサラダ(58)
2位 野菜チップ(36)
3位 大芋(29)

汁物 (票数)

- 1位 ABCスープ(56)
 2位 ワンタンスープ(24)
 3位 豚汁(17)

デザート (票数)

- 1位 フルーツポンチ（48）
2位 ココアムース（32）
3位 サーターアンダギー（31）



<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	だいこん	神奈川県 千葉県	いちご	栃木県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 練馬区	こまつな	東京都	いよかん	愛媛県
にんじん	千葉県 練馬区	きゅうり	群馬県	キャベツ	愛知県	ほんかん	愛媛県 熊本県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	はくさい	茨城県 練馬区	米	岩手県
ごぼう	青森県	にら	栃木県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県 愛知県	さつまいも	茨城県	ほうれんそう	千葉県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 青島県 北海道
もやし	栃木県	さといも	愛媛県	ブロッコリー	群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
		ピーマン	群馬県	りんご	青森県	牛乳	東京都 神奈川県 山梨県 岩手県 東森県 秋田県 埼玉県 山形県 北海道