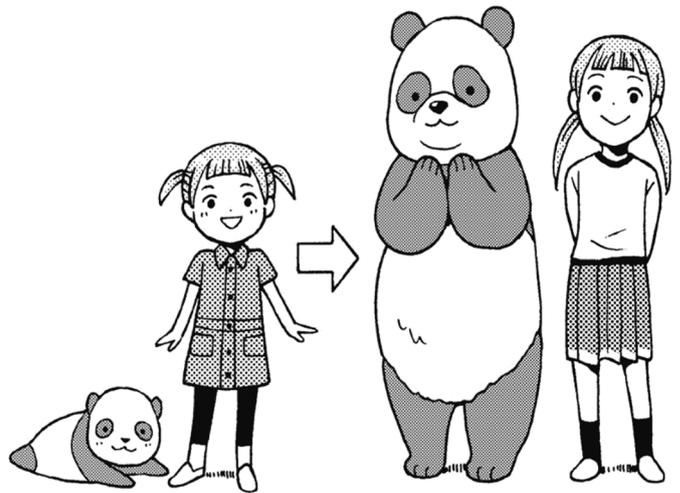


2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

## 体重が増えるのは成長しているから

子供のうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。目に見えやすい身長や体重だけでなく、筋肉や骨、内臓などもどんどん成長している時期です。バランスのよい食事、十分な休養、適度な運動を心がけ健康で丈夫な体をつくりましょう。



## 2月の給食から

### 2月4日(木) 節分献立

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日だけをいうようになりなした。日本では、古くからこのときには邪気が生じると考えられ、それを祓うために豆をまいたり、食べたりします。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある力をもって、災いを祓う意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。そこでこの日の給食はきなこ豆と、いわしのみそ煮、恵方を向いて食べると良いとされる恵方巻きから、恵方手巻き寿司を出すことにしました。ちなみに、2021年の恵方は「南南東」のようです。

- \*恵方手巻き寿司
- \*いわしのみそ煮
- \*きなこ豆



### 2月26日(金) 鹿児島県郷土料理

鹿児島県奄美大島の郷土料理を出します。

- \*鶏飯風奄美



# 和牛肉の食育推進事業

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要の減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じています。国では、和牛肉の販売促進のため、学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業を実施しています。練馬区でも、学校給食において和牛肉を提供することになりました。普段であれば給食費の都合でまず使用することのできないグレードの和牛を、2月の給食に取り入れます。給食で使うため、安全に考慮して十分な加熱を行います。ぜひ貴重な機会を味わってほしいと思います。中村小学校では12月にアンケートをとって上位3つを給食で出します。



和牛肉を使って何が食べたい？

和牛肉アンケート結果！



**No.1**

サイコロステーキ

2月8日（月）

**No.2**

ハンバーグ

2月15日（月）

**No.3**

牛丼

2月25日（木）



A5 ランクとは？

「最高級の A5 ランクの牛肉」というフレーズを聞くことがあると思います。牛肉の等級は、「アルファベット+数字」の形で表記されます。アルファベットの部分は歩留等級といい、これは「その牛からどのくらい商品となる牛肉が取れるのか」を評価したランクです。A から C の 3 段階があり、A が最高ランクです。一方、数字の部分は肉質等級で、1 から 5 の 5 段階があり、5 が最高ランクです。

		歩留まり等級			
		高		低	
		A	B	C	
肉質等級	高	5	A5	B5	C5
	4	A4	B4	C4	
	3	A3	B3	C3	
	2	A2	B2	C2	
	低	1	A1	B1	C1

