



# 2月給食だより

令和6年度  
練馬区立中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 小澤 遥

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

## ・3日（月）節分メニュー

2月2日は節分です。大豆を使った「やこめ」と「いわしの生姜煮」を作ります。

## ・25日（火）地場野菜を使用した給食の日

中村西小では、練馬区産にんじんを使用した「にんじんケーキ」を作ります。

### 《主な食材の産地》

じゃがいも	北海道	かぶ	千葉県	かぼちゃ	北海道	キャベツ	愛知県・茨城県
きゅうり	群馬県	小松菜	東京都	ごぼう	青森県	しょうが	高知県
大根	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道	にんじん	岩手県・埼玉県・千葉県	にんにく	青森県
白菜	茨城県	ピーマン	茨城県・宮城県	ほうれんそう	千葉県	もやし	栃木県
ねぎ	茨城県	豚肉	茨城県	鶏肉	宮城県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道

2月のお誕生日給食は、2月28日（金）です