

2月給食たより



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上で立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

風邪がはやってます！

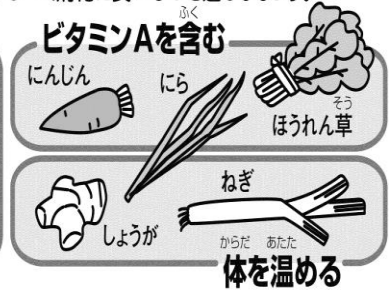
気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事



2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は栄養たっぷり！

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

【 今月の献立より 】

3日（水）節分にちなんで、大豆といわしを使った献立を立てました。いわしの生姜煮は骨までやわらかくなるようにじっくりコトコト煮ます。

その他、さつまいもと大豆の揚げ煮、チリコンカン、ビーンズピラフなどに大豆を取り入れました。ご家庭でも節分にちなんで、大豆や大豆製品を意識して、食卓に取り入れてみてください。

24日（金）秋田県の郷土料理きりたんぼ汁を作ります。鶏肉、ごぼう、葱、まいたけがきりたんぼに染み込んで何ともいぬ味わいになります。

給食費についてのお知らせ

1月20日(金)で、今年度の「給食費口座振替」は終了いたしました。現在、未納のある方は、先日通知いたしましたとおり、早急に事務室まで納めにきてください。なお、未納者に対しては状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。