

# 2月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザがはやる時期です。手洗いをしっかりと行い、マスクの着用をし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、病気に負けない体をつくりましょう。

## ★旬の味、冬野菜を食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があるものや、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。



## ★給食レシピ紹介

鬼の金棒（4個分）

《材料》

スティックパン…4本

チョコレート…適量

いり大豆…8g

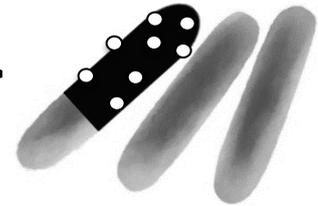
《作り方》

① チョコレートを湯煎で溶かす。

② スティックパンの半分にチョコレートを付ける。

③ ②のパンをオーブンシートの上のせる。

④ ③のチョコレートの上にいり大豆を散らして付ける。



節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。

いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、他の豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。

## ★2月15日(月)は高知産「養殖ぶり」を使います！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外食需要の減少により、国産農畜水産物の流通量が減少しています。国が国産農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的とした、国の販売促進緊急対策事業を行うこととなりました。東京都はこの事業を活用し、他県産水産物の学校給食への無償提供（水産物販売促進緊急対策事業）を行います。本校ではこの事業を活用し、高知県産「養殖ぶり」を使った「ぶりの照り焼き」を提供します。御家庭でも積極的に魚を食べて水産物の販売促進に協力してみたいですか。

### \* 給食費についてのお知らせ \*

1月20日（水）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。