

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」です。暦の上では春ですが、気温は1年で1番低い月です。空気が乾燥し、体調を崩しやすく、ウイルス性の風邪などが流行する季節です。手洗いをしっかり行い、規則正しい食生活で健康な体を保ってほしいと思います。

★寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、布団やベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、気合を入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんをしっかりと食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



★2月3日は節分です

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言います。日本で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。



★図書室の本とのコラボ企画 ブックメニュー第3弾

- 1日(火)「切り干し大根入り卵焼き」…『ぞうのたまごのたまごやき』寺村輝夫・作
- 8日(火)「ハンバーグ」…『こまったさんのハンバーグ』寺村輝夫・作
「フレンチドレッシングサラダ」…『こまったさんのサラダ』寺村輝夫・作
- 10日(木)「ホグワーツのシェパードパイ」…『ハリーポッターと秘密の部屋』J・K・ローリング・作
- 17日(木)「ABCスープ」…『給食アンサンブル』如月かずさ・作
- 18日(金)「ソノミの豆腐チゲ風」…『きょうはソノミのうちでキムチをつけるひ!』チェ・インソン・文
- 21日(月)「ナン」「キーマカレー」…『カレーライスがやってきた』森枝卓士・文・写真



2月1日～28日は読書週間です。それぞれの本をイメージした献立を取り入れてみました。図書室には、この他にも給食のことが題材になっている本、話の中で食べ物が出てくる本など、いろいろあるそうです。ぜひ、図書室に行ってみてほしいと思います。

【1月使用の主な食材の産地について】

にんじん（千葉・埼玉）玉ねぎ（北海道）じゃが芋（鹿児島）ねぎ（練馬区・千葉）小松菜（練馬区・埼玉）ごぼう（青森）きゅうり（群馬）ピーマン（茨城）大根（練馬区・神奈川）白菜（練馬区・茨城）キャベツ（練馬区・愛知）かぶ（練馬区・千葉）さつまいも（茨城）せり（茨城）しめじ（長野）ゆず（練馬区）みかん（静岡）ぼんかん（愛媛）いちご（福岡）ししゃも（カナダ）さわら（長崎）さば（長崎）ちりめんじゃこ（宮崎）鶏肉（岩手・宮崎）豚肉（青森・群馬）牛乳（東京・群馬など）

* 給食費についてのお知らせ *

1月20日（木）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来てください。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。