

2月給食だより

平成29年1月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 川島 タ子



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月に入り、暦の上では3日の「節分」で冬が終わり4日の「立春」で春を迎えます。しかし、厳しい寒さはまだまだ続きます。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどを予防するためにも、うがいと手洗いをしっかり行うようにしましょう。

よくかんで食べよう!

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。

給食時間を見ている、かまわずに飲み込んで食べるようなお子さんをよく見かけます。小学生はちょうど歯の生え替わりの時期に重なり、意識していないとよくかんで食べる習慣がなかなか身に付きません。ご家庭でも、豆類やシーフード、海そうといった、かみごたえのある食べ物を料理に加えていただいたり、食べる時間についても、大人のペースで考えず、十分に余裕をもってとってあげるとよいでしょう。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



むし歯を防ぎ 歯並びをよくする



脳の活動を活発にし、 身体の運動機能も高める

< 田柄小の給食室から >

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行に注意を怠ってはいけない時期が続きますが、花粉症の人にとってもつらい季節がやってきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報をこまめにチェックしましょう。

かぜや花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきた時の手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。

< 1月分の主な食材産地 >

野菜

玉葱…北海道 じゃがいも…長崎 きゃべつ…愛知 ごぼう…青森
青梗菜…静岡 たけのこ…静岡 ねぎ…千葉 こまつな…埼玉
かぶ…千葉 さつまいも…茨城 ミニトマト…愛知
人参…練馬区 だいこん…練馬区

魚介類

えび…インドネシア いか…青森
さわら…韓国 鮭…宮城

精肉

鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

鶏卵

茨城

米 まっしぐら…青森 彩の輝き…埼玉

その他

味噌…長野、岩手 豆腐…宮城 油揚げ…山形、栃木
大豆…北海道 こんにゃく…群馬、栃木、山梨、茨城

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第9回目の引き落とし日は2月13日(月)です。

2月は2ヶ月分(2、3月)の引き落としになります。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。