

# 2月給食だより

令和3年1月29日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時

運動をする時とその前後

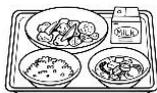
入浴の前

のどが渇く前に！

## 6年生が考えた献立が登場します

6年生は家庭科の授業で給食の献立作りに挑戦しました。授業で学習した、3つの食品群や調理方法などをもとに、主食・主菜・副菜の組み合わせで献立を考えました。給食で実施するためには、調理方法が重ならないことや、1食の金額が決まっていること、季節に料理が合っていることなど、いくつかの制約があります。それらを考慮しての初めての献立作りはなかなか難しいものだったようです。しかし、自分がたてた献立のPR文章からは、健康のことを考えて食品を選んだり、苦手な食品を食べられるようにする工夫なども盛り込まれていて、しっかり取り組むことができたようです。

2月は1組で選ばれた献立「パン・ポテトコロッケ・野菜スープ」を9日に実施します。2組、3組は3月になります。おたのしみ！



## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は、おみそかのようないち位置づけで、特に大切にされてきました。

### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、煎った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家のなかや出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

今年の節分は2日です。節分献立は大豆の入った混ぜごはん「やこめ」といわしのすり身を使った「さんが焼き」です。



## 給食費の納入にご協力をお願いいたします

2月の引き落とし日は2月15日（月）です。

金額につきましては、学年だよりをご参照ください。

今年度最終の引き落としのため、2月と3月の2か月分が引き落とされます。2月12日（金）までに口座へのご入金をお願いします。