

令和元年度

2月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美

まもなく暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続くそうですね。

寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養もたくさん含まれています。ぜひ旬の食材を

たくさん味わい、かぜやインフルエンザに負けない体を作ってください。



『早ね早起き あさごはん』
シンボルマーク

2月の給食目標

食事と健康のかかわりを知ろう

子供のうちから予防が大切！

生活習慣病

生活習慣病とは、生活習慣と深い関係のある病気（心臓病やがん・糖尿病、脳の血管の病気など）です。

それでは、どんな生活をしていると病気になる可能性が高くなるのでしょうか。そしてどのようなことに気を付けられたいのでしょうか。下のまんがを見てみましょう。



食事と体の健康は、密接に関わっています。

子供のうちから、「生活習慣病を防ぐ8つのポイント」を守って、
病気にならない体を作りましょう！

6年生の立てた献立

2月から3月の給食で、6年生が授業でたてた献立を出します。6年生には、「主食・主菜・副菜」がそろっていること「旬の食材をいれて季節感をだすこと」を意識して献立をたててもらいました。



今年採用した献立は12食です。選ばれた人以外の献立もとても良いものばかりでした。

ここでは、何名かの献立を紹介します。

12日 6-1さん R・S さん

あんかけ焼きそば、中華サラダ、
キャベツのスープ、果物

《ポイント》

栄養バランス、旬の食材、彩りを特によく考えました。味も重ならないように作りました。

15日 6-3さん K・M さん

ごはん、鮭と野菜のパターいため
ブロッコリーのおかか和え、味噌汁

《ポイント》

旬の魚を入れることと、栄養バランスがよくなるように考えました。また、油っこくなく、さっぱりすぎることもないようにしました。

17日 6-2さん A・Yさん

七分つきごはん、さばの味噌煮、
菜の花のおひたし、なめこ汁、果物

《ポイント》

栄養バランスがよくなるように考えました。味噌で寒さをのりこえてほしいです。

今月の旬の食材

・小松菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・ニラ ・ねぎ ・大根 ・ごぼう ・れんこん
・キャベツ ・白菜 ・水菜 ・菜の花 ・さば ・さわかい ・いちご ・柑橘類

今月の献立から

★ 6年生がたてた献立

6年生に考えてもらった献立で、給食を出します。

（ほかの献立との関係で、変更している場合があります。）

★ 節分献立

・3日(月) 「いわしのかば焼き」、「豆腐の味噌汁」

給食では、節分行事に合わせて、

いわしと大豆製品を使った料理を出します。

★ なかよし給食

・25日(火) 兄弟学級で一緒にお弁当給食を食べます。

※この日は、お弁当をいれる袋（マチ付き）を持ってくるください。

★ 郷土料理

2月は 青森県

ほたてごはん

青森県の海では、ほたての養殖が盛んです。

そのほたてをごはんに混ぜました。

八戸せんべい汁

青森県八戸市周辺の郷土料理です。

しょうゆ味の汁の中に、鍋用の固い「南部せんべい」を割りいれて食べます。

昔、八戸市周辺は米作りが難しかったため

小麦やそば粉を使った料理を作っていました。

南部せんべいは、その中のひとつです。

★ 世界の料理

2月は ペルー料理



ロモ・サルタード

揚げたじゃがいもと牛肉・玉ねぎ・ホールトマト炒めた料理で、日本の肉じゃがに近い料理とも言われています。じゃがいもとトマトは、ペルー原産の食べ物です。

カルド・デ・ガジーナ

鶏肉が入ったラーメンです。給食では、鶏肉とパスタをいれてスープを作ります。

「カルド」は「だし汁」、「ガジーナ」は「メス鶏」という意味だそうです。

2月の給食費の引き落としは、**2月12日(水)** です。

※2回目の引き落としは、2月25日(火)です。

※今年最後の引き落としです。通帳などで前日までに残高のご確認をよろしくお願いいたします。

1年生：1068円 2年生：1220円 3年生：1228円

4年生：976円 5年生：1348円 6年生：1606円