

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

2月給食だより



校長 谷田 弘子
栄養士 近藤 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きますね。
寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素が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

知って防ごう！ 生活習慣病



生活習慣病とは、不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なることによって引き起こされる病気です。生活習慣病には、がんや脳卒中、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、高血圧症などがあります。

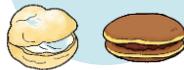
生活習慣病を予防するときに注意したいのが肥満です。肥満は、食べすぎや運動不足などが原因となっている場合がほとんどです。肥満にならないために、脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をすることが大切です。

生活習慣病にならないために 今からできること

1日3回
規則正しく食事をとろう



間食では
エネルギーが高いものを
食べすぎないようにしよう



夜遅い時間の
間食はさけよう



よくかんで食べよう



6年生の立てた献立

2月から3月の給食では、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」などを意識して献立をたててもらいました。



今月採用した献立は13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。

<p>10日 6-3さん T.K さん 【献立】 ソース焼きそば、華風きゅうり、五目スープ、牛乳</p> <p>《ポイント》 あまり給食ではでない焼きそばにしました。全体的に中華に統一しました。</p>	<p>17日 6-2さん R.T さん 【献立】 きなこ揚げパン、レモンサラダ、ポトフ、牛乳</p> <p>《ポイント》 みんなが大好きな揚げパンにしました。口の中がさっぱりするようにサラダをいれました。</p>	<p>19日 6-1さん S.E さん 【献立】 タコライス、コンソメスープ、いちご、牛乳</p> <p>《ポイント》 色鮮やかで、旬の食材を取り入れました。</p>
---	--	---

2月の旬の食材

野菜	だいこん 大根	れんこん	ごぼう	キャベツ	はくさい 白菜	こまつな 小松菜	ほうれんそう	セロリー
	ニラ	ねぎ	なみな 高菜	みずな 水菜	春菊	カリフラワー	ブロッコリー	
果実	いよかん	はっさく	デコポン	いちご	みかん	りんご		
魚	さば 鯖	たら 鱈	さわら 鱈	たい 鯛	ひらめ 鰆	わかさぎ		

2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



2日(火)「いわしの生姜煮」、「豆腐団子汁」
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。

2月2日は節分です

節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。豆まきを節分に行うのは、豆をまくことによって鬼を追いはらう(病気や災いを追い出す)という意味があります。昔は、豆に霊力があると信じられていました。

ほかにも、柊の枝に焼いたいわしを刺して家に飾る習慣もあります。

★和牛を使用した献立

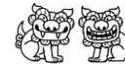
15日(月)「プルコギ丼」、25日(木)「ビーフストロガノフ」

給食では、今月も和牛肉の販売促進に協力します。味わって食べてほしいと思います。



★ 郷土料理

2月は、沖縄県



【タコライス】

メキシコ料理のタコスが由来となっています。ご飯の上にタコスの具であるひき肉やチーズなどをのせることから、タコライスと呼ぶようになったそうです。

★ 世界の料理

2月は、ロシア



【ビーフストロガノフ】

牛肉や玉ねぎ・きのこなどをスープで煮込みます。ロシアは、冬が長くて寒いので、味がこってりしていて温かいものが好まれています。

【ちんすこう】

沖縄県のお土産の定番“ちんすこう”。さくとした歯ごたえと軽い甘さで食べあきない味です！
給食では、沖縄の名産“黒砂糖”を使った黒糖ちんすこうを出します。おたのしみに♪

2月の給食費の引き落としは **2月12日(金)** です。

※2回目の引き落としは、2月25日(木)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たします。

1年生:5351円	2年生:5351円	3年生:5713円
4年生:5713円	5年生:7020円	6年生:6520円