

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

令和4年2月1日

校長 岩井 一雄

栄養士 庄司 陽子

2月給食だより

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。寒い海を泳いだ魚は脂がのり、旨みが強くなります。2月、3月は6年生が立てた献立を出します。旬の食材を豊富に使った献立を選びました。旬の食材を取り入れ、元気な体をつくり、寒さを乗り切っていきましょう。



「早ね 早おき 朝ごはん」
シンボルマーク

2月の給食目標 食事と健康の関わりを知ろう

食事や運動、睡眠や休養などの生活習慣が関係して起こる病気を「生活習慣病」といいます。心臓病、脳卒中、糖尿病など命に関わる病気を引き起こします。この病気の予防には、「朝食をしっかりと食べること」「栄養バランスのとれた食事をする」「糖分や塩分、脂質を取り過ぎないこと」が大切です。

また、運動習慣や十分な睡眠時間をとることも重要です。

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
エネルギーが高い物を
食べ過ぎないようにしよう



夜遅い時間の
間食はさげよう



よくかんで食べよう

ちょうりん通信

田柄第二小学校の給食について、いろいろ学べるように「ちょうりん通信」というコーナーを作りました。給食室はどうなっているんだろう。1日に使う野菜は何kgだろう。

皆さんが知りたいこと、調理員さんに聞きたいこと、給食についてのいろいろなことをちょうりんと一緒に学んでいきましょう。

ちょうりんからの問題

田柄第二小学校の給食は約600食りん。
何人の調理員さんで作っているのかな？



こたえは
うらの献立表を
さがしてみるりん

2月が旬の食材

野菜	大根	れんこん	ごぼう	ねぎ	ブロッコリー	白菜
魚	小松菜	ほうれん草	キャベツ	菁稜菜	カリフラワー	菜の花
果物	鯖	鱈	わかさぎ	鯛	鱈	鱒
	いちご	りんご	みかん	いよかん	はっさく	

1月に使用した野菜の主な産地

- 人参 千葉県
- 白菜 茨城県
- キャベツ 愛知県
- もやし 栃木県
- 玉ねぎ 北海道
- ねぎ 栃木県
- ブロッコリー 埼玉県
- 里芋 埼玉県
- じゃがいも 鹿児島県
- えのきだけ 長野県
- にんにく 青森県
- 大根 千葉県 神奈川県
- 小松菜 埼玉県
- かぶ 千葉県
- 生姜 高知県
- セロリ 静岡県

2月の献立から

6年生がたてた献立



6年生が栄養バランスを考え、旬の食材を取り入れてたてた献立です。

アイデアいっぱいの新メニューを味わってください。

カリフラワーのまぐら、チャプチェ、大根カレー、チキンのタルタル焼き、里芋の和風グラタン

★郷土料理「京都府」

18日(金) ・衣笠井・いかと大豆のにんにく醤油揚げ
・丸麩のすまし汁

京都府のご当地井「衣笠井」です。甘辛く煮付けた油揚げを卵でとじた井です。若狭湾は「イカ」の漁場として有名です。「いかと大豆のにんにくしょうゆ揚げ」はイカと大豆をにんにく醤油につけ、からっと揚げます。京麩をイメージした「丸麩」を入れて、「丸麩のすまし汁」を作ります。

★世界の料理「フィリピン」

22日(火) ・シナガック ・チキンアドボ
・ソーパス ・タホ風デザート

「シナガック」はガーリックライスのことです。「チキンアドボ」はフィリピン料理を代表する酸味のある煮込み料理です。「ソーパス」はキャベツのミルクスープです。「タホ」は黒糖シロップをかけた温かい豆腐のデザートですが、白玉団子を使って冷めても食べやすいように工夫をしました。

2月の給食費の引き落としは 2月14日(月) です。

※引き落とし予備日は、2月25日(金)です。

※今年度最後の引き落としです。前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。

1年生:2436円 2年生:3177円 3年生:3451円
4年生:3451円 5年生:3880円 6年生:3320円