



2月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

栄養士 近藤 映美

まもなく暦に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。

寒い中で育った野菜は、味が濃く、栄養士がたくさん含まれています。ぜひ旬の食材を味わい、かぜや感染症等に負けない体を作ってください。

2月の給食目標 — 食事と健康の関わりを知ろう —



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、ストレスなどが積み重なって引き起こされる病気です。がんや脳卒中、糖尿病などがあります。

生活習慣病を予防するために、小学生のうちからできることがあります。今から生活習慣をなおして、健康に過ごせるための体を作っていきましょう。

— 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
さげよう

よくかんで食べよう
(自指せー口30回)

6年生がたてた献立

2月と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。今月採用された献立は14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。

6日(月) 6-3 K.Oさん
カレーパン、グリーンサラダ、オニオンスープ、牛乳

【おすすめポイント】
給食では、よく揚げパンがでるので、いつもと違ったカレーパンにしました。サラダには旬の食材が入っています。

7日(火) 6-2 S.Mさん
ごはん、魚の塩焼き、きんぴら、味噌汁、牛乳

【おすすめポイント】
体の骨が強くなる魚や、食感が良い食材をいれました。

14日(火) 6-1 R.Tさん
カレーうどん、ゆず大根、小エビと大豆のかきあげ、牛乳

【おすすめポイント】
寒いときには、温かいものが食べたいと思うので、体が温まるメニューにしました。

16日(木) 6-3 H.Mさん
ごはん、いかの更紗揚げ、酢の物、味噌汁、牛乳

【おすすめポイント】
栄養バランスがよくなるように考えました。汁物には緑の食材をいれて、彩りがよくなるようにしました。

20日(月) 6-1 C.Kさん
ほたてごはん、けの汁のりとキャベツの和え物、牛乳

【おすすめポイント】
けの汁は、青森県の郷土料理です。たくさんの具が入っているので、一口でたくさんの食感を味わうことが出来ます。

2月の献立紹介

・3日(金) 節分【いわしの蒲焼き】

節分は、本来季節の変わり目のことです。この時期は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていたため、魔除けのまじない(豆まきやいわしをヒラギにさす)が行われていました。

給食では、いわしを使って蒲焼きを作ります。



・9日(木) 初午【こぎつねごはん】

初午とは、2月最初の午の日のことで、稲荷神社のお祭りの日でもあります。稲荷神社には、赤い鳥居と神様につかえるキツネがあるのが特徴です。

給食では、キツネの好物である「油揚げ」を使って、少し甘く味付けをしたこぎつねごはんを作ります。

・20日(月) 食育の日 青森県の料理【ほたてごはん、けの汁】

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まぜます。

けの汁は、青森県の津軽地方の郷土料理で、根菜や山菜を細かく刻んだ具が入っている汁のことです。

お米が貴重だった時代に、具をお米にみたてて食べていたそうです。津軽弁で「粥(かゆ)」を「け」と呼ぶことから「けの汁」と呼ばれています。青森県の料理を味わいましょう！

2月の給食費の引き落としは、2月13日(月)です。

※2回目の引き落としは、2月27日(月)です。
※今年最後の引き落としです。引き落としの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。
2月の引き落とし金額は以下の通りです。

1年生	2436	円	、	2年生	2930	円	、	3年生	2929	円
4年生	2929	円	、	5年生	2760	円	、	6年生	2760	円

