

給食だより 2月



令和6年度
練馬区立向山小学校



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



ねりま くさん にんじん
練馬区産の人参

ちさん ちしょう
をつかって地産地消!

2月27日(木)は、練馬区産の人参をつかった献立です。練馬区はキャベツの生産量が23区で1位と有名ですが、じつは、人参など、ほかの野菜もたくさん育てています。ブロッコリー、大根、枝豆、小松菜、とうもろこしなども有名ですね。給食では、肉じゃがと、炒めものに練馬区産の人参をつかいます。地産地消で、練馬区の野菜のおいしさをもっと知るきっかけになればいいと思います。





2月の給食しょうかい

3日(月) せつぶん こんだて じる おに 節分献立で、いわしのつみれ汁と、鬼まんじゅうをつくりま

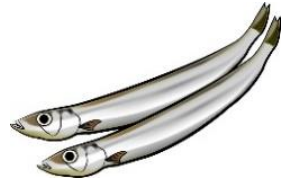
す。節分に食べる「いわし」は、「節分いわし」と呼ばれ、焼いたときに出るモクモクとした煙が邪気を払うと言われています。また食べて体の中から邪気を追い払うとも言われています。

5日(水) だいこん だいこん ちゅうごく かんとう りょうり 大根をつかって「大根もち」をつくりま

す。中国の広東料理のひとつで、米粉に大根やねぎなどを入れてよく混ぜ焼いた料理です。給食でもたっぷりの大根を使ってつくりま

す。17日(月) ほね ちよきん こんだて 骨貯金献立です。カルシウムたっぷりの

ししゃもを食べて骨を強くしましょう。



18日(火) はちじょうじまさん あしたば つか 八丈島産の「明日葉」を使ってつく

ったあしたばパンを味わってみましょう。

25日(火) ねんせい そつぎょうきゅうしょく はい ねりま 6年生の卒業給食リクエストに入っていた「練馬スパゲティ」を

つくります。思い出の味を楽しんで食べてほしいと思います。

27日(木) ねりまく さん にんじん こんだて 練馬区産の人参をつかった献立です。

28日(金) ねんせい そつぎょうきゅうしょく はい 6年生の卒業給食リクエストに入っていた

「お菓子な目玉焼き」をつくります。



おもな野菜の産地1月

*玉ねぎ・・・北海道	*しょうが・・・高知県	*白菜・・・茨城県	*パプリカ・・・茨城県
*じゃが芋・・・北海道	*にんにく・・・青森県	*かぼちゃ・・・鹿児島県	*えのきだけ・・・長野県
*人参・・・千葉県	*ねぎ・・・茨城県	*もやし・・・栃木県	*キャベツ・・・愛知県
*さつまいも・・・千葉県	*ピーマン・・・宮崎県	*ごぼう・・・青森県	*みかん・・・熊本県
*大根・・・千葉県	*ほうれん草・・・埼玉県	*きゅうり・・・高知県	*はれひめ・・・愛知県
*小松菜・・・東京都	*りんご・・・青森県		