



練馬区立旭町小学校  
家庭数配布  
令和8年1月30日

# 給食だより 2月号

暦の上では春を迎えようとしていますが、今が1年で最も寒い時期です。体調を崩しがちになってはいませんか？寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんがとても重要です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。寒い時期でも早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 2月の献立より

### ●3日（火）：節分の献立「焼きイワシと梅干しの混ぜご飯・呉汁」

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。それにちなんで、いわしの混ぜご飯と大豆を使った呉汁を作ります。

### ●10日（火）：練馬区産長ねぎを使ったメニュー

#### 「練馬区産ねぎたっぷり五目スープ」

寒さに当たって甘くなった冬の長ねぎを、練馬区からいただきます。寒い日にぴったりのスープを作ります。ねぎには体を温める効果があったり、疲れを回復させたりする働きがあるといわれています。

### ●20日（木）：東京都産うどを使ったメニュー「うどん入りきんぴらごぼう」

東京の西部・立川市のあたりでは、江戸東京野菜の一つ「東京うどん」が栽培されています。かつては練馬や吉祥寺でも栽培されていたそうです。うどは数少ない日本原産の野菜の一つで、野山に自生していたものを育てるようになったのが始まりなのだそうです。地中3mほどの深さに穴を掘って作られる「室（ムロ）」の中で育てられるため、真っ白でアクが少ないのが特ちょうです。シャキシャキの歯ごたえが楽しめるように、きんぴらにします。

## 6年生と豊浜中3年生のリクエスト給食

卒業を迎える6年生と豊浜中3年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました。2、3月の給食に取り入れていきます。献立表に★がついているメニューがリクエスト給食です。6年生はもちろん、他の学年の皆さんも楽しみにしててくださいね！

## 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。吐き気がある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行うことが重要です。



### おすすめ食材



## 1月の主な食材の産地

・米粒麦、もち米…国産  
・米…岩手県産ひとめぼれ、宮城県産萌えみのり、千葉県産粒すけ、青森県産まっしぐら  
・米粉…埼玉  
・白玉餅…新潟  
・白玉団子…新潟  
・昆布…北海道  
・油揚げ、厚揚げ、豆腐…宮城  
・青のり…愛知  
・ごま…パラグアイ  
・レンズ豆、ひよこ豆、ホールコーン…アメリカ  
・グリンピース…ハンガリー

・ほたて…国産  
・えび…ミャンマー  
・いか…ペルー  
・ししゃも…ノルウェー  
・ホキ…ニュージーランド  
・いわしつみれ…千葉  
・卵…栃木  
・鶏肉…宮崎  
・牛肉…埼玉  
・豚肉…茨城

・牛乳（予定）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、福島、山形、北海道

・玉ねぎ…北海道  
・にんにく…青森  
・じゃがいも…長崎・鹿児島  
・生姜、白菜、せり…茨城  
・万能ねぎ…静岡もやし…栃木  
・切干大根…宮崎  
・大根…練馬区  
・ブロッコリー…埼玉  
・人参…練馬区・千葉  
・キャベツ…愛知  
・さつまいも、ねぎ…千葉  
・干しいたけ…国産  
・エノキ、しめじ…長野  
・きゅうり…高知  
・かぶ…東京都町田市  
・小松菜…東京都瑞穂町  
・りんご…青森県  
・みかん（はれひめ）…愛媛県  
・わかめ…三陸沖