



# 給食だより 2月号



練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依  
 平成30年1月31日  
 家庭数配布

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらいあたたかい日が続くことをいいます。この現象がくり返されるとあたたかくなるといわれています。節分が過ぎると暦の上ではもう春です。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

## せつぶん 節分

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「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



## 2月の給食献立から



1日 アメリカ合衆国の料理を取り上げました。チリコンカン（テキサス州の家庭料理）です。豆とトマトとひき肉をピリリと辛い「チリパウダー」というスパイスで煮込みます。本場では、ひき肉だけでなくベーコンを使ったり、ひよこ豆やレンズ豆などたくさんの種類の豆が入ったりします。給食では白いんげん豆と大豆を使います。

2日 節分の前日には恵方巻きのように、のりで混ぜご飯を巻いて手巻き寿司にします。今年の恵方は南南東です。他にも節分に欠かせない、いわしや大豆を献立に取り入れます。

5日 立春を過ぎてこよみの上では春となります。春らしく菜っ葉の混ぜご飯と、漢字で「魚へん」に「春」と書く鱈を白みそなどの調味料に漬けて西京焼きにします。

19日 「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で野菜の煮物です。肉が入らないため、野菜や生揚げのうまみや出汁の味が楽しめる一品です。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

## 1月 食材の産地

にんじん・新潟・千葉・埼玉 長ねぎ・かぶ・ほうれん草・千葉  
 大根・千葉・神奈川 いちご・さつまいも・白菜・せり・茨城 小  
 松菜・埼玉 じゃがいも・生姜・長崎 ニンニク・りんご・ごぼ  
 う・青森 玉葱・北海道 キャベツ・カリフラワー・愛知 キュ  
 ウリ・さといも・宮崎 いよかん・愛媛 もやし・栃木 さやい  
 んげん・沖縄 赤ピーマン・高知 豚肉・青森・岩手 鶏肉・山  
 梨 真だら・アメリカ イカ・ペルー ぶり・北海道 秋鮭・北  
 海道 タコ・大分 ししゃも・ノルウェー むきえび・ミャン  
 マー 昆布・静岡 たまご・栃木 大豆・北海道 マッシュル  
 ーム・干し椎茸・大分 ホールトマト缶詰・イタリア レンズ  
 豆・アメリカ ホールコーン・アメリカ 餅・宮城 ひじき・長  
 崎・三重 たくあん・練馬区 水煮たけのこ・福岡・熊本・宮崎・  
 鹿児島 1月生乳予定産地 千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋  
 田・北海道（1月22日に公益財団法人 日本乳業技術協会に  
 おいて学校給食用牛乳の放射性物質自主検査が行われました  
 が、いずれも乳等省令の基準値に適合していました）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	摂取エネルギーの 25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
2月分平均	648	26.3	27.1%	374	2.7	196	0.29	0.40	13	2.8	5.3