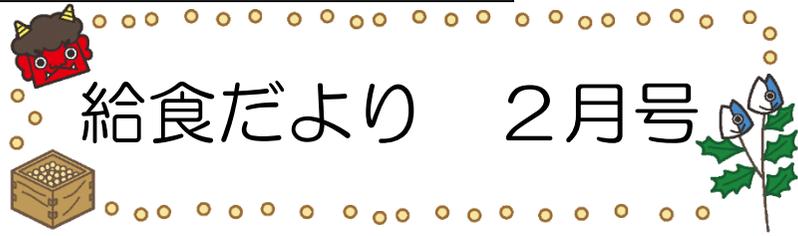


おうちのひとと、いっしょによみましょう



令和4年1月31日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依
家庭数配 布

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春はもうすぐそこです。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、体調をくずさないように気を付けて元気に過ごしましょう。

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行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}柊の枝に焼い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。



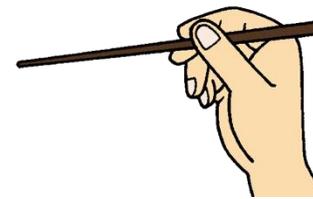
2月のこんだてから

- 2日 展覧会こんだて★3日から5日まで、展覧会があります。給食でもアートを取り入れてみました。個包装のケチャップを配ります。ハンバーグとソテーを乗せたお皿をキャンパスにして、お絵かきしてみてください。
- 3日 節分★皆さんの健康を願い、大豆とイワシを使った献立です。だいずいりの混ぜご飯に、いわしのすり身で作ったつみれ汁を提供します。
- 4日 立春★暦の上では春となります。うぐいす色のきなこを使った、うぐいすもちを提供します。
- 9日 北京オリンピック・パラリンピック★北京オリンピックに合わせて、北京料理である「北京ダック」をイメージした料理を提供します。テンメンジャンや紹興酒など、本格的な調味料を使って味付けした新メニューです。お楽しみに！
- 21日 食育の日★冬においしくなる「かじき」を使って、煮魚にします。

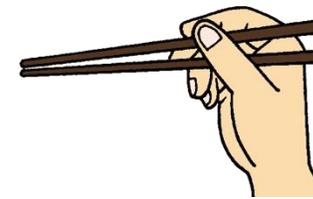
はしを使って、美しく食べよう

はしは、私たち日本人の食事の道具として欠かせません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりと様々な動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、食べている姿が美しくなります。日本のはし文化を守っていくためにも、美しいはしづかいをマスターしましょう。

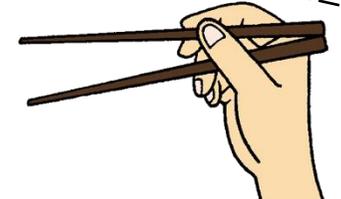
給食の時間やおうちで、練習してみてください



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは、動かしません。

～1月食材産地情報～

黒大豆・大豆・白いんげん豆・鶏ガラ・鮭・じゃがいも・玉ねぎ・冷凍いんげん・冷凍コーン・刻み昆布—北海道 パセリ・人参・かぶ—千葉 ごぼう・にんにく・豚肉—青森 ちりめんじゃこ—インドネシア 鶏肉—青森 ぶり—韓国・日本 白いりごま—パラグアイ ブロッコリー・キャベツ・大根—練馬区 ししゃも—ノルウェー 冷凍白玉—新潟 せり—宮城 グリーンピース・ひよこ豆—アメリカ きび—岩手 小松菜—埼玉 乾燥わかめ—三陸産 青のり—愛知 セロリ—長野 米—秋田 生姜—高知 ほうれん草—群馬 卵—栃木 ひじき—国産 デコポン—熊本 黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・長ねぎ・白菜—茨城
1月生乳予定産地：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
<1月26日使用の練馬本干ぬが漬けたくあんについて、納品業者において放射性物質検査を実施した結果、放射性物質は検出されませんでした。>