2月 給食だより

平成２７年　1月　３０日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校　長　富澤　素子
栄養士　初瀬　早紀

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、ふとんやベットから出るのがつらいという人も多いのではないでしょうか。そんなときこそ、気合いをいれて起き上がり、まずは朝ご飯を食べましょう。朝ご飯を食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体がぽかぽかしてきます。

朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい！

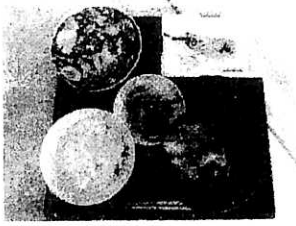
1月で使用した
主な食材の産地

人参	千葉県
長ネギ	練馬区
大根	練馬区
かぶ	千葉県
小松菜	埼玉県
白菜	茨城県
みつば	千葉県
生姜	高知県
玉ねぎ	北海道
薩摩芋	千葉県
ピーマン	鹿児島県
ぽんかん	愛媛県
もやし	栃木県
キャベツ	愛知県
きゅうり	宮崎県
じゃが芋	長崎県
ブロッコリー	練馬区
カリフラワー	愛知県
しめじ	長野県
ほうれん草	埼玉県
水菜	群馬県
ごぼう	青森県
れんこん	茨城県
にら	千葉県
パセリ	長野県

1月に6年生の考えた「おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立」を給食に出しました。

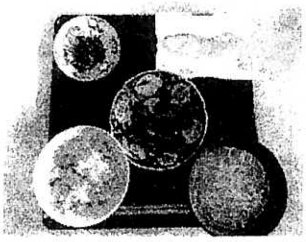
6年1組さん
おもてなしする相手：木田先生
おもてなしポイント：今までの感謝を込めて、そしてこれからの感謝も込めて

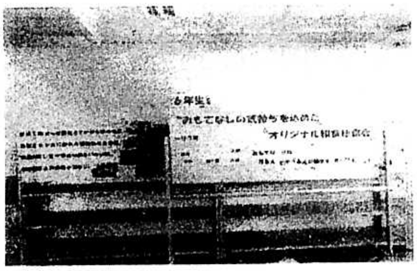
《献立》
主食：玄米
汁物：さつまいも味噌汁
主菜：鯖の味噌煮
副菜：ブロッコリーとカリフラワーのごまだれサラダ
副副菜：たくあんときゅうりの漬け物



6年2組さん
おもてなしする相手：先生方
おもてなしポイント：野菜をたくさん入れました。

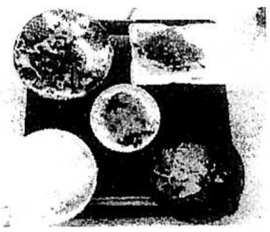
《献立》
主食：五穀米
汁物：具だくさんスープ
主菜：鮭の塩焼き
副菜：あえもの
副副菜：きんぴら

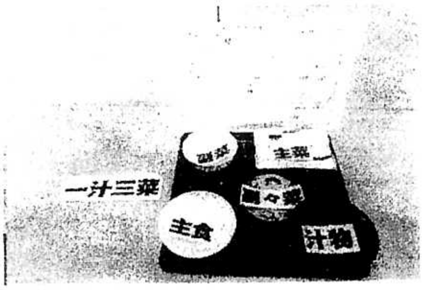




6年3組さん
おもてなしする相手：後藤先生
おもてなしポイント：栄養バランスが整うように作成しました。

《献立》
主食：白米
汁物：豚汁
主菜：たらの天ぷら
副菜：煮物
副副菜：漬け物





6年生のみなさんには自分たちのクラスで考えた献立の日は和食器を使ってランチルームで食べてもらいました。料理だけでなく中に入る食材も考えてもらいました。しっかりと旬の食材も使われており、素敵な献立ができています。

2月の献立から

いわしの蒲焼き丼、大豆サラダ

2月 3日 節分献立
2月３日は節分の日です。節分は季節の変わり目のことをいいます。昔からこのときには邪気が生じると考えられてきました。それを払うために邪気を払う力があるとされていた豆をまいたり、食べたりします。また、柊の枝に焼いたいわしの頭をさして玄関に飾り邪気を払っていました。

おたんじょうびデザート

2月 23日 おたんじょうび給食
2月のおたんじょうび給食は２月２３日です。楽しみにしていて下さい。

2月 26日 なかよし班給食
２月２６日はなかよし班給食です。マナーを守って楽しく会食しましょう。

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。