

# 2月給食だより

平成29年 1月 31日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 高野 博文  
 栄養士 初瀬 早紀

## 風邪予防の徹底を!

暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続きます。今年は風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず、手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時はマスクの着用をして下さ



## 旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温ましましょう。

### 冬に美味しい野菜



### 1月に使用した主な食材の産地

○生姜	高知県	○人参	千葉県	○玉ねぎ	北海道
○竹の子	福岡県	○ごぼう	青森県	○里芋	千葉県
○長ネギ	練馬区	○小松菜	埼玉県	○大根	練馬区
○ゆず	練馬区	○えのき	新潟県	○キャベツ	練馬区
○じゃが芋	長崎県	○にんにく	青森県	○もやし	栃木県
	北海道	○万能ねぎ	千葉県	○白菜	練馬区
○ピーマン	茨城県	○みかん	静岡県		茨城県
○ピーマン	茨城県	○みかん	静岡県	○きゅうり	宮崎県
○赤ピーマン	茨城県	○りんご	山形県	○さやいんげん	沖縄県

## 避けたい「こ食」

近年、一人で食べる「孤食」をはじめ、様々な「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

### こんな食事になっていませんか?



### 2月の給食から

#### 2月 16日 おたんじょうび給食

2月のおたんじょうび給食は16日です。楽しみにしてして下さい。

\*おたんじょうびデザート

#### 2月 22日 世界の料理～スペイン～

2月はスペインの料理を給食に出します。

\*バエリヤ: バエリヤとは、サフランを加えたお米と魚介や肉、野菜などの材料を混ぜ合わせて作る料理です。

\*スペイン風オムレツ: じゃがいも・たまねぎ・トマト・ベーコンなどの具材を炒め、溶き卵に混ぜて、フライパンで丸く平らに焼いたものです。「トルティーヤ」「トルティージャ」ともいいます。

\*スペイン風サラダ: 人参を多く使用しスペイン風に仕上げました。

\*バエリヤ  
 \*スペイン風オムレツ  
 \*スペイン風サラダ

#### 2月 23日 お別れ会食会

2月23日はなかよし班でのお別れ会食会です。縦割り班で給食を食べます。

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いします。

※今月の給食費の引き落としは、2月7日(火)になります。残高のご確認をお願いします。