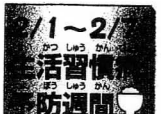
2月給食だより

平成３０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

暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続きます。本校でも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・うがいを行い、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い。



あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子供のときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

親子で一緒に

生活習慣チェック21

あてはまる項目に☑を入れましょう。

- ☐ 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- ☐ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- ☐ 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- ☐ 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- ☐ 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- ☐ 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- ☐ 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- ☐ よくかんで食べることを心がけている。
- ☐ 定期的に適度な運動をしている。
- ☐ 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

1月に使用した主な食材の産地

○人参	茨城県	○玉葱	北海道	○キャベツ	愛知県	○セロリ	静岡県
	千葉県	○小松菜	練馬区	○ねぎ	千葉県	○いちご	佐賀県
○大根	千葉県	○ゆず	徳島県	○かぶ	千葉県	○里芋	埼玉県
	神奈川県	○青梗菜	茨城県	○生姜	高知県	○竹の子	愛媛県
○白菜	茨城県	○みつば	静岡県	○ごぼう	青森県	○もやし	栃木県
○薩摩芋	茨城県	○しめじ	長野県	○じゃが芋	北海道	○えのき	長野県
○にんにく	青森県	○ピーマン	宮崎県	○きゅうり	群馬県	○いよかん	和歌山県

2月の給食から

2月　2日　節分献立

２月３日は節分です。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて１年の健康や無事を願います。そこでこの日の給食はきなこ豆と、恵方を向いて食べると良いとされる恵方巻きから、恵方手巻き寿司を出すことにしました。ちなみに、２０１８年の恵方は「南南東」のようです。

2月　5日　先生のふるさとの味
～5年１組担任：
久保　慶介先生：埼玉県～

久保先生の出身地、埼玉県のふるさとの味を聞いて給食に出します。

あの先生の

～ふるさとの味～

名前： 久保慶介
出身地： 埼玉県
自慢の郷土料理： かい飯 & みそポテト

郷土の紹介： 埼玉県は関東平野という大きな平地にあります。県西部には秩父があり、最近では観光などで訪れた人もいます。また、川がとても多く、利根川県内一番川の面積が広い県でもあります。

郷土料理の紹介： お米がとれない埼玉では黄色い米に芋や栗を混ぜて、食べていました。みそポテトはB級グルメで有名になった秩父地方の名物料理です。

子供たちに一言： 今では"あまり前"に食べられる"米"ですが、昔の人は様々な工夫をして、食事をしていたんですね。お米が食べられるということをもう一度幸せと感じて…食べてもらえたらうれしいです。

2月　7日　世界の料理～ブラジル～

２月９日～２５日はオリンピックです。そこで、特に調べなくてはならない国の１つであるブラジルの料理を出すことにしました。

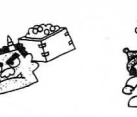
＊フェイジョアーダ：代表的なブラジル料理の１つで豆やお肉を煮込み、ご飯にかけて食べます
＊カンジャ：日本の雑炊のようなものです。
＊コーヒーゼリー：ブラジルは世界最大のコーヒー産地ということで、コーヒーゼリーを出します。

2月　21日　おたんじょうび給食

２月のおたんじょうび給食は２１日です。楽しみにしていて下さい。

2月　22日　お別れ会食会

２月２２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。



お知らせ

◎来年度４月から練馬区の小中学校は牛乳がびんからパックへと変更になります。
◎１月のおたんじょうび給食はインフルエンザ感染拡大を防ぐため延期しました。３月を予定しています。

※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（水）になります。残高のご確認をお願いします。