

# 2月 給食だより

令和 7年 1月 31日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 繁田 幸江  
 栄養士 隼 瀬 里 香

暦の上では春を迎えますが、厳しい寒さがまだまだ続きそうです。ウイルスなどによる感染症に負けない健康な体を作るためにも、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、そして十分な睡眠をとりましょう。手洗い・うがいもしっかり行いましょう。また、空気が乾燥しているため体内の水分が失われやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

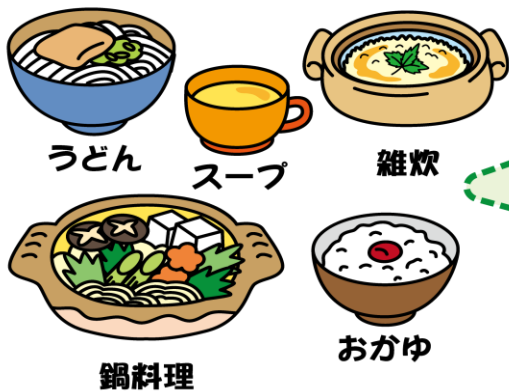
## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



### 1月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	北海道	○にんじん	千葉県	○赤ピーマン	茨城県
○にんにく	青森県	○キャベツ	練馬区	○きゅうり	宮崎県
○にら	千葉県	○じゃがいも	長崎県	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○しょうが	高知県	○長ねぎ	練馬区
○ごぼう	青森県	○大根	練馬区	○りんご	青森県
○セロリ	静岡県	○かぶ	千葉県	○はれひめ	愛媛県
○白菜	長野県	○青梗菜	町田市	○ゆず	練馬区

## 2月の献立から



### 2月7日(金)フック給食「わかったさんのマドレーヌ」より

わかったさんは海賊船の女親分に簡単なケーキの作り方を教えることになります。おいしいマドレーヌをつくることはできるのでしょうか？おいしいマドレーヌの作り方や紅茶の入れ方までこの本にのっています。図書室に本があるので、ぜひ読んでみてください。

### 2月12日(水)東京都産うどを使った給食

東京うどは、江戸時代から栽培が始まり、昭和30年代ごろから栽培がさかんになっていました。地下に室（むろ）を掘って栽培する方法は武蔵野、立川あたりの地層に適しているため、さかんにおこなわれています。練馬区にも「うど室」でうどを作っている農家さんがいます。今日は立川市のうどを取り寄せます。

### 2月19日(水)山口県の郷土料理

今月は山口県「チキンチキンごぼう」を作ります。これは山口県の学校給食から広がって、いまでは山口県民のソウルフードと言われるほどなじみの深い料理になりました。鶏肉のからあげと素揚げしたごぼうを甘辛いたれにからめた、ごはんのすすむおかずです。

### 2月27日(水)練馬区産にんじん使用給食

練馬大根・ねり丸きゃべつ・長ねぎに続き、区内産にんじんが配られます。四季の香小では、にんじんの色や香りを楽しめるように、キャロットラペ（にんじんのサラダ）を作ります。新鮮なにんじんを味わっていただきましょう。



## なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、  
福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

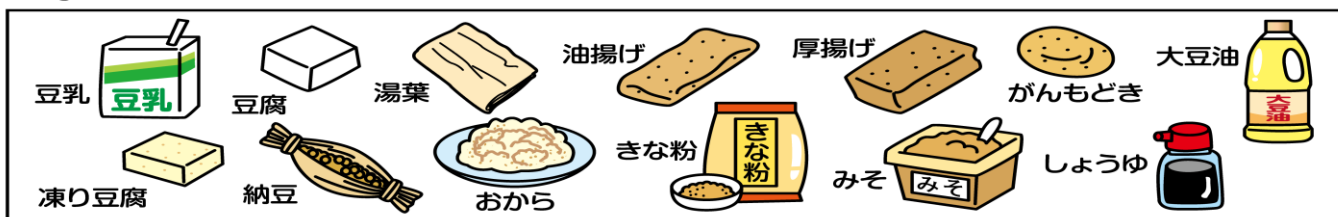
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの場合は窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

## 大豆からできるもの



\*給食では3日に節分献立を実施します。「いわしのかば焼きどん」「きなこ豆」を作ります。