令和２年１月３１日

給食だより

2月

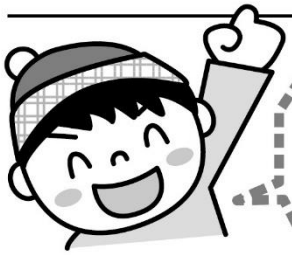
練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　葩島　葉子

２月３日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。４日の立春から、季節は春を迎えますが、２月はまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

節分には、大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）を払い、福豆を食べて、一年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシは、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの匂いで、鬼を追い払います。

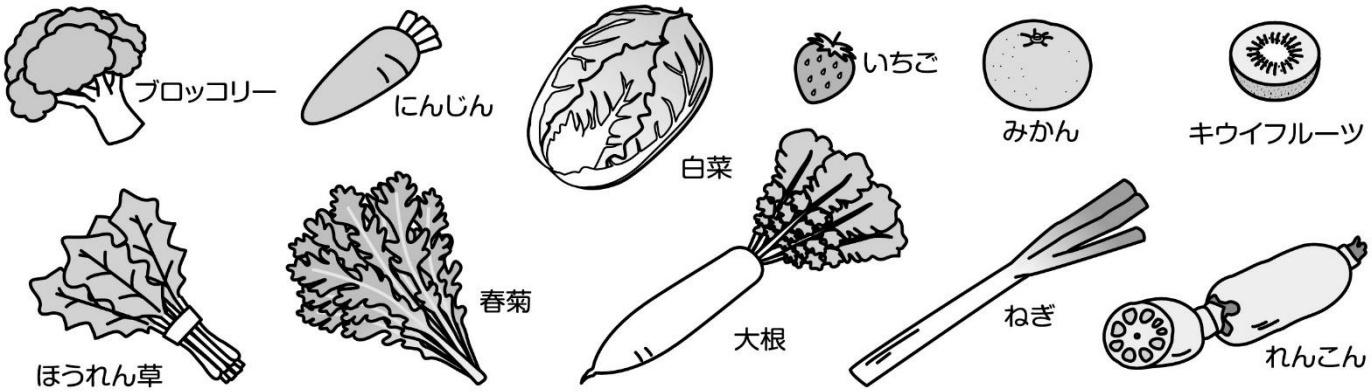
また、その年の恵方（その年の福を授ける年神様がいる方角）を向いて、丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされている恵方巻きを食べる風習もあります。

ちなみに今年の恵方は、西南西だそうです。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



★２月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	宮崎県、高知県	にら	栃木県、茨城県	にんにく	青森県
ごぼう	青森県	しめじ	長野県	ブロッコリー	愛知県、香川県
いんげん	沖縄県	赤ピーマン	高知県	白菜	練馬区、茨城県
さつま芋	千葉県、茨城県	カリフラワー	愛知県、徳島県	小松菜	練馬区
じゃが芋	長崎県	にんじん	千葉県、埼玉県	大根	練馬区
キャベツ	愛知県	かぼちゃ	鹿児島県	ねぎ	練馬区
たまねぎ	北海道	水菜	茨城県	うど	練馬区
もやし	栃木県	ほうれん草	千葉県、埼玉県	いちご	栃木県、茨城県
れんこん	茨城県	さやえんどう	沖縄県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県				