令和３年１月２９日

給食だより

2月

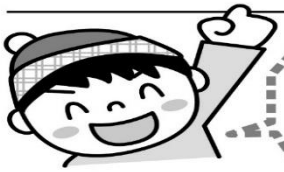
練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄養士　　蔵島　葉子

２月２日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。３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。

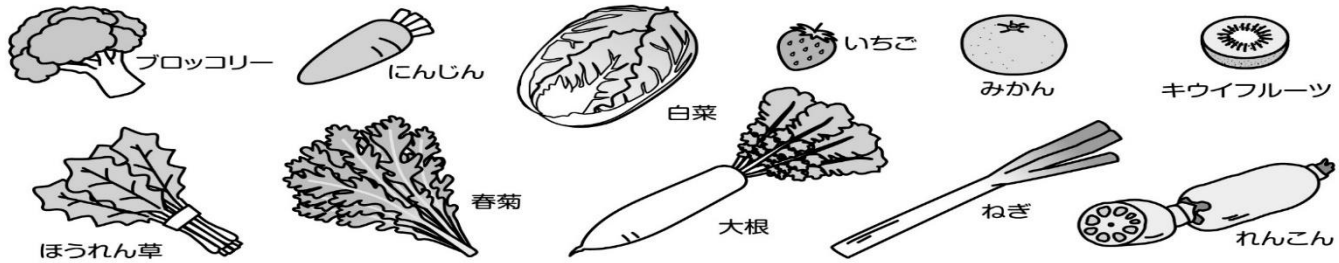
また、その年の恵方（その年の福を授ける年神様がいる方角）を向いて、丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされている恵方巻きを食べる風習もあります。

ちなみに今年の恵方は、南南東だそうです。



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。



給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日★　２月１０日（水） **※給食費は今年度最後の引き落とし日です。**

※年度当初にお知らせした金額から、行事等で欠食した分を差し引いて引き落としさせていただきます。
※口座振替手数料１０円がかかります。
※口座振替は月１回です。前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。
　その際、口座振替手数料 10 円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

★２月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	群馬県	にら	栃木県、茨城県	チンゲン菜	静岡県
ごぼう	茨城県	しめじ	長野県	小松菜	江戸川区
いんげん	沖縄県	にんにく	青森県	にんじん	八王子市、清瀬市
さつま芋	千葉県、茨城県	ブロッコリー	長崎県、埼玉県	大根	練馬区
じゃが芋	北海道	しょうが	高知県	ねぎ	練馬区
キャベツ	愛知県	三つ葉	千葉県	うど	練馬区
たまねぎ	北海道	白菜	茨城県	いちご	栃木県
もやし	栃木県	ほうれん草	埼玉県	柑橘類	愛媛県
れんこん	茨城県	葉ねぎ	高知県	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				