令和６年１月３１日

給食だより

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　内木　勉
栄 養 士　　葩島　葉子

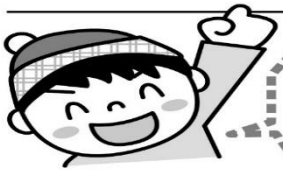
２月３日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。４日の立春から、季節は春を迎えますが、２月はまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

節分

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、東北東です。



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１３日（火） **※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	千葉県、高知県	にら	茨城県	小松菜	町田市、瑞穂町
ごぼう	群馬県	にんじん	千葉県	うど	練馬区
かぼちゃ	茨城県	ほうれん草	埼玉県	白菜	練馬区
さつま芋	茨城県	葉ねぎ	千葉県、静岡県	大根	練馬区
じゃが芋	長崎県、鹿児島県	しょうが	高知県	ねぎ	練馬区
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森県	いちご	栃木県
れんこん	茨城県	三つ葉	千葉県	柑橘類	愛媛県
もやし	栃木県	キャベツ	町田市	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、山形県、北海道				