

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 範島 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



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らっしゃる方角）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。



今月は6年生の英語「World Food Fes!」の授業とコラボした料理が登場します！
6年1組からはフランスのフォンダンショコラ、2組からは、タイのカノムチャン、
3組からはブラジルのコシーニャです。お楽しみに！



★2月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	千葉県、群馬県	にら	茨城県	小松菜	町田市、瑞穂町
ごぼう	青森県	にんじん	千葉県	うど	練馬区
かぼちゃ	鹿児島県、茨城県	ほうれん草	埼玉県	白菜	練馬区
さつまいも	茨城県	パプリカ	茨城県	大根	練馬区
じゃがいも	長崎県	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	静岡県	柑橘類	愛媛県
もやし	栃木県	キャベツ	愛知県	米	北海道、青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道				