

令和7年度

2月 紹食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク
令和8年1月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之



暦の上では2月は立春ですが、寒さはもう少し続きます。肌に触れる冷たい風に、頬を赤らめながらも、子供たちは元気に外で遊んでいます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにも、冬野菜をたっぷり使った、鍋物や汁物など、体を温める料理を食べ、体温をあげ、免疫力をアップしましょう。また、空気も乾燥しているので、こまめな水分補給も心がけましょう。

感染症に負けない体をつくろう



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。



なぜ、節分に豆をまくの？



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。豆が使われる原因是、「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。

*いり大豆やナツツ類は、5歳以下の子どもで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。

12月の献立から

3日 節分献立

せつぶんごはんといわしの生姜煮を作ります。鬼を家によせつけないように、魔よけや厄除けとしていわしを玄関先に飾ったことが、節分いわしの由来です。

9日 リクエスト給食

給食委員会が好きな給食アンケートでリクエスト上位のフルーツポンチ。今回は、いつもと違うバージョンです。お楽しみに！

10日 練馬区産長ネギを使った一斉給食

練馬区から長ネギが提供されます。「さつまいもの味噌汁」の具材で入ります。

17日 三宅島産フルーツレモントースト

東京都三宅島のレモンをジャムにして、トーストにします。

<学校給食用食材の産地等について 2月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	にんじん	千葉・練馬区	さつま芋	千葉	にんにく	青森
卵	東京・埼玉	キャベツ	東京・愛知・神奈川	じゃがいも	北海道・長崎	ごぼう	群馬
肉	鹿児島・茨城	きゅうり	宮崎	ブロッコリー	東京都	ピーマン	宮崎
豚肉	青森	ねぎ	練馬区・群馬・埼玉	白菜	長野・北海道	しめじ	長野
魚	千葉	だいこん	千葉	こまつな	練馬区	えのきだけ	長野
いわし		たまねぎ	北海道	もやし	栃木	いよかん	愛媛
ししゃも	ノルウェー	チンゲンサイ	千葉	しょうが	茨城	レモン	三宅島