

(家庭数配付)
令和3年度
2月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

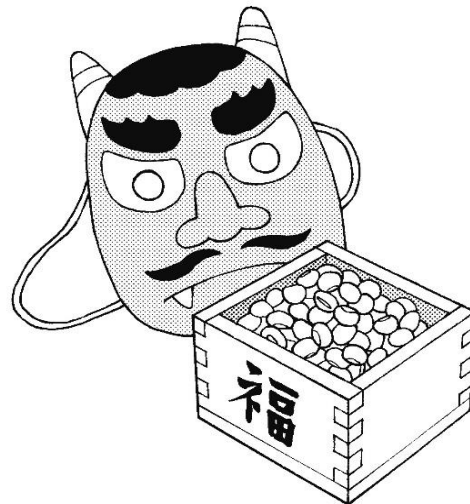
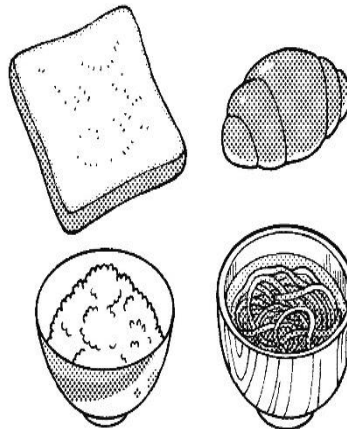
令和4年2月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払いましょう。

糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエット方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高まるという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

令和3年度の学校給食費の引き落としは終了しました。
ご協力ありがとうございました。

12月の献立から!!

2月はりんごやいちご、みかんなどをだします。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なためしっかりと食べ、免疫をつけて風邪に強いからだを作りましょう。

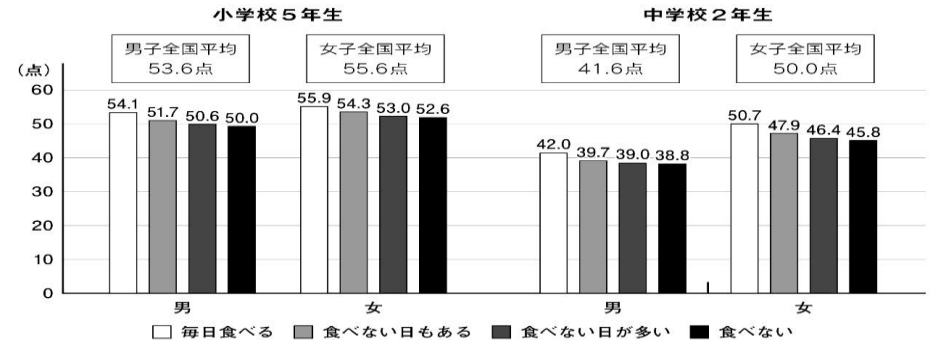
3日 『節分献立』

この日は、節分にちなんだ給食で、魚を焼いたときにでる煙などに魔除けや病気を払う効果があるといわれている、いわしを使用した「生姜煮」や「節分豆」をだします。節分には豆を年の数だけ、または、年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、一年間を元気にすごすことができるとされています。

14日 『バレンタイン献立』

2月14日はバレンタインデーです。女性が男性にチョコレートを贈るのは日本ならではの風習だそうです。給食では、ココアが入ったココアプリンを作ります。

Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと体力テストの関係



体力テストの合計点を朝ごはんの摂取状況でくらべてみると、「毎日食べる」と回答した人は、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と答えた人よりも、高い傾向があります。

<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	米 青森	魚	ししゃも アイスランド・カナダ	にら	茨城・千葉	にんじん	千葉・埼玉
卵	卵 栃木		いちご 茨城	はくさい	長野・茨城	なめこ	新潟
肉	鶏肉 宮崎・茨城	果物	いよかん 愛媛	こまつな	埼玉・千葉	えのきたけ	長野
	豚肉 茨城		みかん 静岡・熊本・愛媛	さつまいも	千葉・茨城	コーン	北海道
	かつお節 鹿児島		りんご 青森・山形	野菜	里芋 愛媛・埼玉	にんにく	青森
	いわし 千葉		青ピーマン 茨城・宮城・高知		じゃがいも 長崎・鹿児島	ごぼう	青森
魚	ホキ ニューゼaland	野菜	だいこん 練馬・神奈川・千葉		しょうが 高知・長崎	ぶなしめじ	長野
	ほっけ ロシア		ねぎ 埼玉・練馬・千葉		赤ピーマン 茨城・高知	たまねぎ	北海道
	ちりめんじゃこ 宮崎		かぶ 千葉・茨城		たけのこ 福岡・愛媛	もやし	栃木
いか パルー		キャベツ 神奈川・愛知		フロッキー 埼玉・群馬	れんこん	茨城	