

(家庭数配付)  
令和4年度  
**2月**

# 給食だより



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5年1月31日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之  
栄養士 佐藤優華

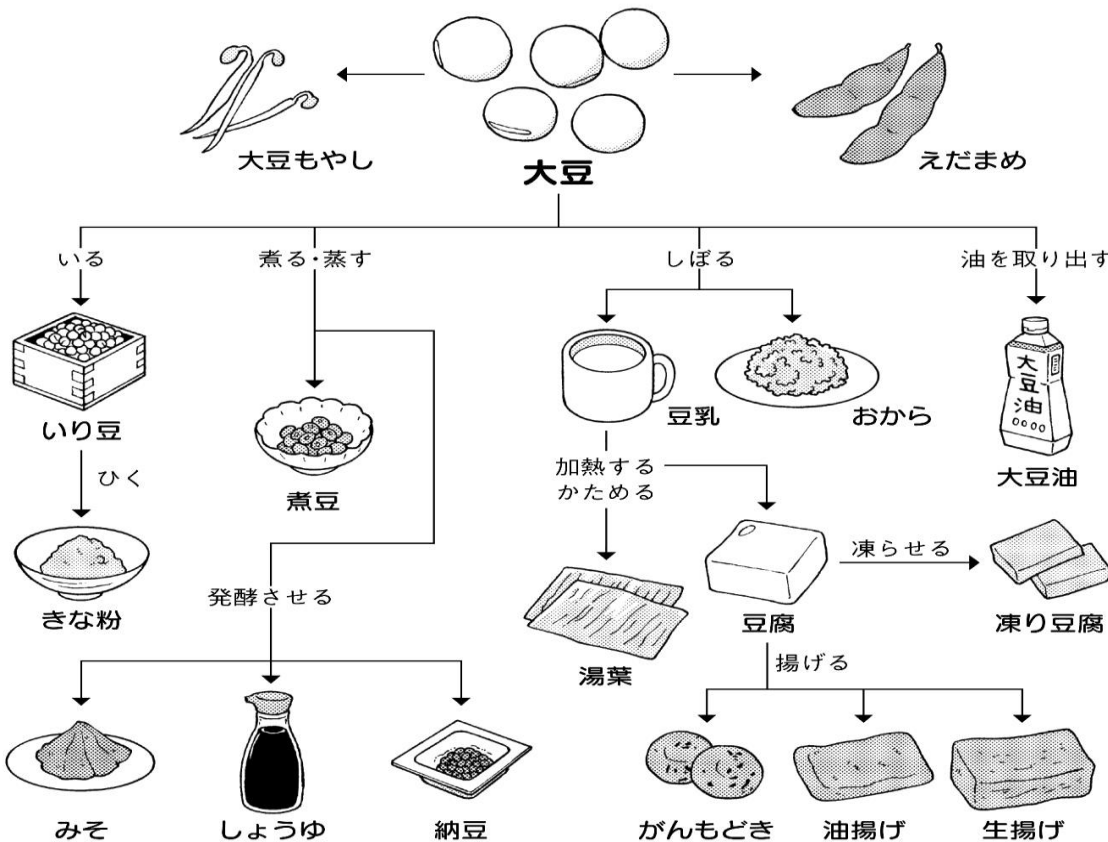
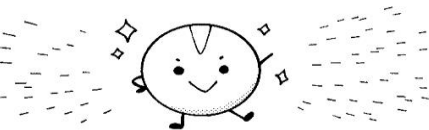
令和4年度の学校給食費の引き落としは終了しました。  
ご協力ありがとうございました。

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪を引かないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い、うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



『2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。その他にも子供たちがリクエストした献立を2.3月にかけて給食でだします。楽しみにしてくださいね。  
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かとされています。

### 健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。

### クイズ 大豆は畑の

に入る言葉は?

①卵  
②人気者  
③肉

『食生活』 2月分  
2月分は大豆の産地が「秋田」です。  
大豆は畑の「畑」です。

<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	魚	鮭	北海道	白菜	長野・茨城	しめじ	長野
卵	栃木		いちご	茨城・栃木・静岡・佐賀	じゃがいも	長崎・鹿児島	グリーンピース	栃木
肉	鶏肉	宮崎・茨城	はるみ	愛媛・静岡	しょうが	高知・長崎	にんにく	青森
	豚肉	茨城	みかん	和歌山・静岡・愛媛・愛知	ピーマン	茨城・鹿児島	えのき	長野
	ししゃも	アイスランド	りんご	青森・山形	赤ピーマン	山形・茨城・高知	かぶ	千葉
	いわし	千葉	きゅうり	宮崎・群馬・千葉・高知	たけのこ	静岡・愛媛	コーン	北海道
	かつお節	鹿児島	セロリ	茨城・長野・静岡・福岡	たまねぎ	北海道・愛媛	れんこん	茨城
魚	ホキ	ベトナム	だいこん	神奈川・千葉・練馬	キャベツ	練馬・愛知	ごぼう	青森
	ちりめんじゃこ	宮崎	ねぎ	練馬・栃木・千葉・埼玉	にんじん	千葉・埼玉		
	いか	青森	里芋	埼玉・愛媛・宮崎	こまつな	埼玉・千葉		
	ほっけ	ロシア	さつまいも	千葉・茨城・千葉	さやいんげん	千葉・沖縄		