

令和6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7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 大橋 恵

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



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。豆が使われるのは、「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。

※いり大豆やナッツ類は、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。



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。



おすすめ食材



2月の献立から

- 3日 節分献立
今年の節分は2月2日です。豆ごはんといわしの蒲焼きを作ります。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。
- 7日 リクエスト給食
給食委員会が好きな給食アンケートを行ったところ、1位 味噌ラーメン、2位 きなこ揚げパン、3位 揚げうどん、4位 カレーライス、5位 大学いもでした。光三中も味噌ラーメン、大学いもが上位でしたので、リクエスト献立に選ばれました。
- 18日 かに玉
ずわいがに缶を使ったかに玉がです。
- 27日 練馬区産人参を使った一斉給食
練馬区から人参が提供されます。「五色煮」で豚肉と野菜を使った炒め煮を作ります。

＜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	秋田	にんじん	千葉・練馬区	さつまいも	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	鶏肉 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
魚	豚肉 青森	ねぎ	群馬・埼玉	白菜	長野・北海道	しめじ	長野
	いわし 千葉	だいこん	千葉	こまつな	東京	えのきたけ	長野
	ぶり 長崎	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	いよかん	愛媛
		チンゲンサイ	千葉	しょうが	茨城	いちご	茨城