

令和2年度

2月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
栄養教諭 佐藤 綾子



早寝早起きあさごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！


2月2日は、節分です！

季節の分かれ目を「節分」と言います。

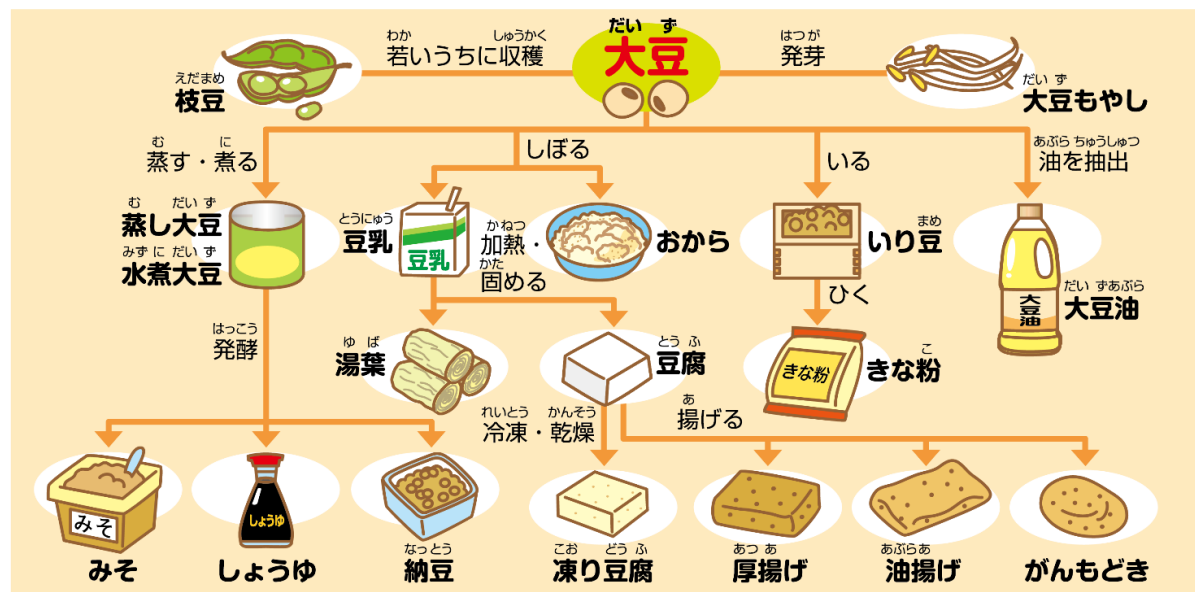
もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を節分と呼んでいました。

今では、「立春」の前日だけ節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる大切な日と考えられており、立春の前日の節分は、大みそかのような位置づけで大切にされていたようです。

節分の日にする「豆まき」は「鬼は外！福は内！」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼（邪気）を払い、自分の年齢の数（または年齢+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



大豆は、弥生時代という昔から作られた作物で、日本人にはかかせない食品や調味料がたくさんあります。体を作るたんぱく質を含んでいるので「畑のお肉」とも呼ばれています。



☆2月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、東京、群馬・岩手・青森 秋田・宮城・北海道・山梨

産地	練馬			北海道	青森		長野	埼玉
食材名	キャベツ 里芋 葱	水菜 ブロッコリー	東京うど 白菜	たまねぎ	りんご	にんにく ごぼう	しめじ セロリ	ほうれん草 里芋
産地	千葉		栃木	群馬	静岡	沖縄	愛媛	和歌山
食材名	パセリ にら	いんげん さつま芋	もやし	きゅうり 水菜	青梗菜	いんげん	ルッコラ	はっさく

2月の献立

【2月も練馬区産の野菜を使用します】

- 2日（火）豆かりんとう（節分メニュー）
東京うどのすまし汁（練馬区産うど）
- 3日（水）みぞれ汁（練馬産大根）
- 10日（水）ビーフカレー（東京都の新型コロナウイルス感染症拡大に伴う和牛肉の補助事業により実施）
- 16日（火）八宝菜（練馬産白菜）
- 17日（水）練馬産ブロッコリースープ（練馬産ブロッコリー）
- 24日（水）四川豆腐（練馬産ねぎ）
- 25日（木）サイコロステーキ（上記補助事業と同じ）

