



令和4年度

2月給食だより

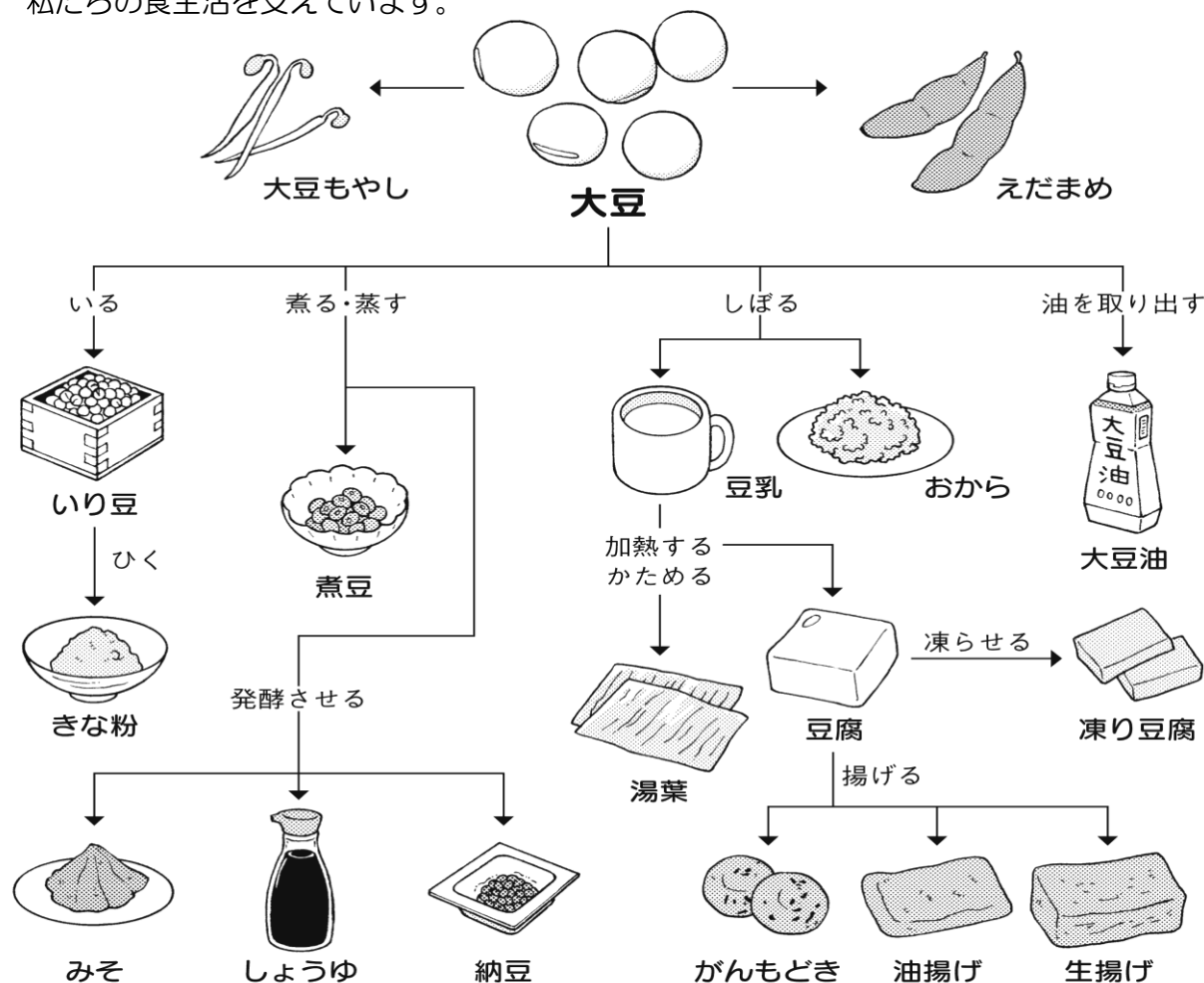
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



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。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、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化して、私たちの食生活を支えています。



☆2月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	練馬		茨城	東京	青森	埼玉	北海道	栃木	愛知
食材名	白菜 ブロッコリー	ねぎ 大根	水菜 いちご	カリフラワー	ごぼう にんにく	ほうれん草 小松菜	たまねぎ かぼちゃ	にら もやし	キャベツ
産地	宮崎	宮城	長野	千葉		愛媛	新潟	長崎	静岡
食材名	きゅうり ピーマン	せり	レタス しめじ	にんじん さつまい	チンゲン菜 パセリ	里芋 ぼんかん	なめこ まいたけ	生姜 じゃが芋	セロリー

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草・小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があるものや、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



早ね・早おき・朝ごはん
※早ねをすると朝、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！

* 給食費についてのお知らせ *

1月25日(水)で今年度の「給食費口座振替」は終了いたしました。現在、未納のある方は、早急にご持参ください。