



令和6年度

2月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多紀子
学校栄養士 山本わかな



寒くて乾燥した日が続いています。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとって、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



かぜをひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そしてバランスの良い食事で体力を回復させウイルスへの抵抗力をつけましょう。食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですがなるべく消化の良いものを選びましょう。

風邪のときにオススメの食事

 食べやすく消化に良いもの	+	 高たんぱく・低脂肪	 ビタミンAを含む 体を温める
-------------------------	---	----------------------	-------------------------------

今年は2月2日（日）が節分です

昨年の「節分」は2月3日でしたが、地球と太陽の位置関係などから暦がずれる影響で1日早まり、今年は2月2日（日）が節分です。

1年は365日ですが、地球が太陽の周りを公転する周期は365日よりわずかに長いので、「立春」と決められた位置に到達する時刻は毎年少しずつずれていきます。

季節の分け目である『節分』は地球と太陽の動きで決まります。



☆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・山形・福島・北海道

産地	北海道	青森	群馬	茨城			埼玉		長野
食材名	たまねぎ	にんにく りんご	ブロッコリー きゅうり	ピーマン にら	さつま芋 赤ピーマン	れんこん キャベツ	カリフラワー 里芋	小松菜 にんじん	しめじ 白菜
産地	練馬		千葉	栃木	静岡	愛媛	高知	熊本	鹿児島
食材名	ブロッコリー 白菜	ねぎ 大根	にんじん ねぎ	もやし いちご	セロリー はるみ	はるみ きよみ	しょうが なす	ぼんかん	じゃが芋

★きなこ豆（中学年10人分）★

【材料】

三温糖 60g 水 15g 炒り大豆 60g きなこ 12g スキムミルク 12g

【作り方】

- 鍋に三温糖と水を入れてひと混ぜしてから火をつける。
- 弱火にかけ全体に泡が吹いたら（116℃）火を止めて、炒り大豆を入れて混ぜる。
（温度はフォンダンがうまくできる目安）
- きなことスキムミルクを混ぜる。
- ②に③を入れ全体がポロポロになるまで混ぜる。



2月の献立より

17日（月） 『たこ揚げ』は、たこを入れた具材を丸めて揚げて、ソース・青のり・かつお節をかけて、たこ焼きのようにいただきます。

21日（金） 『むらくも汁』は、溶き流した卵が汁の中にうすい膜状に広がり、それが空にうっすらと、たなびくの雲のように見えることからついた名前です。

27日（木） 練馬区では食育の一環として、地場産物を使用した一斉給食を実施しています。今回は、今年度5回目で「練馬産にんじんの日」です。

秋の陽小では『みそラーメン』『れんこん豆腐ナゲット』に使います。『れんこん豆腐ナゲット』は、鶏ひき肉・押し豆腐・卵・人参・れんこん・ひじき・ごま・みりん・しょうゆ・こしょう・片栗粉を混ぜ、油で揚げます。

