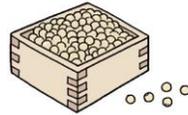


2月給食だより

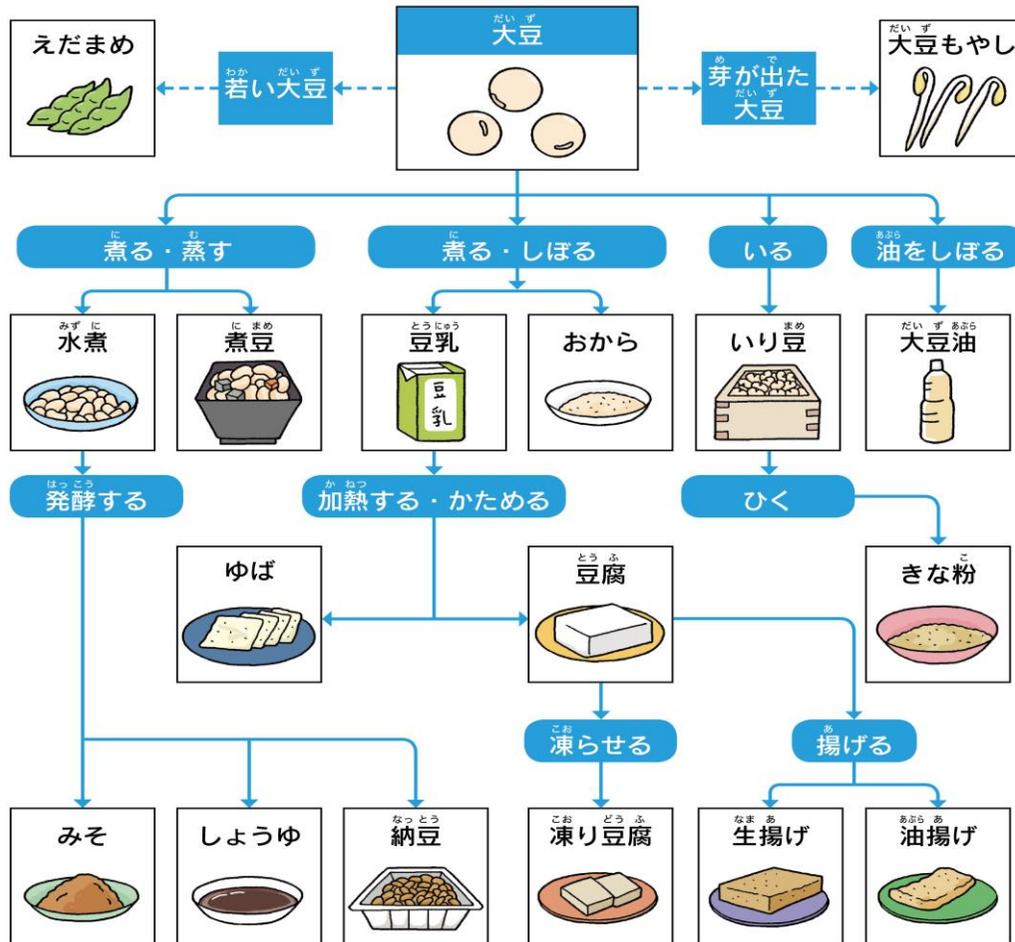
練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
学校栄養士 小山 里穂

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

～2月の献立より～

2/3(火)…節分にちなみ、魔よけ・厄払いの意味があるいわしを使った、いわしのつみれ汁と大豆を使ったジャコとお豆の甘辛あえを作ります。

2/4(水)…練馬産ネギ一斉給食の日です。すき焼き風肉豆腐に練馬産のネギを使います。

2月の献立にも6年生からのリクエストが入っています。リクエスト給食は、献立表に●マークがついています。

●2月の予定産地●

米…宮城、青森、岩手 人参…千葉、埼玉 玉ねぎ…北海道
じゃがいも…北海道、長崎、鹿児島 ねぎ…千葉、茨城、栃木
小松菜…埼玉、東京 大根…練馬、千葉 キャベツ…練馬、愛知
きゅうり…宮崎、群馬 白菜…練馬、茨城、長野 えのきたけ…長野
しめじ…長野 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 マス…タイ、ロシア
銀サワラ…ニュージーランド きびなご…長崎・鹿児島

～牛乳の予定産地のお知らせ～

2月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道