

給食だより 2月号



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年1月28日

練馬区立石神井小学校

校長 垣崎 晃

栄養士 入江 由紀

2月3日は節分です。節分は、本来立春・立夏・立秋・立冬の各季節の初日前日を指しますが、現在では立春前日のことをいうようになりました。冬から春への変わり目に「邪気（鬼）を払い、一年の健康を願う日」として、豆まきをして、いわしを飾ります。寒い日が続いています。季節の行事を楽しみつつ、十分に栄養と休養をとり体調を整えましょう。



2026年の恵方は「南南東」です



6年生リクエスト給食アンケート結果

卒業が近づいてきた6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとりました。結果はこちら♪
3学期の献立にたくさん入れています。石神井小の給食を最後まで楽しんでくださいね。

	主食	主食 & 主菜	主菜	汁	副菜	デザート
1位	きな粉揚げパン	ジャージャー麺	鶏の唐揚げ	ワタンスープ	ごぼうチップス	きらきらフルーツパンチ
2位	ココア揚げパン	みそラーメン	揚げぎょうざ	ABCスープ	フライドポテト	サーターアングイー
3位	レモンシガートースト	練馬スパゲティ	肉じゃが	春雨スープ	野菜のからし和え	おかしなめだまや目玉焼き

おしらせ



20日のおでんには、うずらの卵が入ります。よく噛んで食べるよう指導しますので、ご家庭でもよく噛むことの大切さを伝えて頂くようお願いいたします。

食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよく噛み、落ち着いて食べることが大切です。
食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

©少年写真新聞社2024

1月の給食だより



高温でさっと揚げます！

19日の全校リクエスト給食第一位のメニューは、きなこ揚げパンでした！
この日の給食を楽しみに学校に来てくれた児童も多くいたようです♪

《主な予定産地》

米・・・岩手県
牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

