

# 2月給食たより

練馬区立大泉第四小学校  
平成28年1月29日

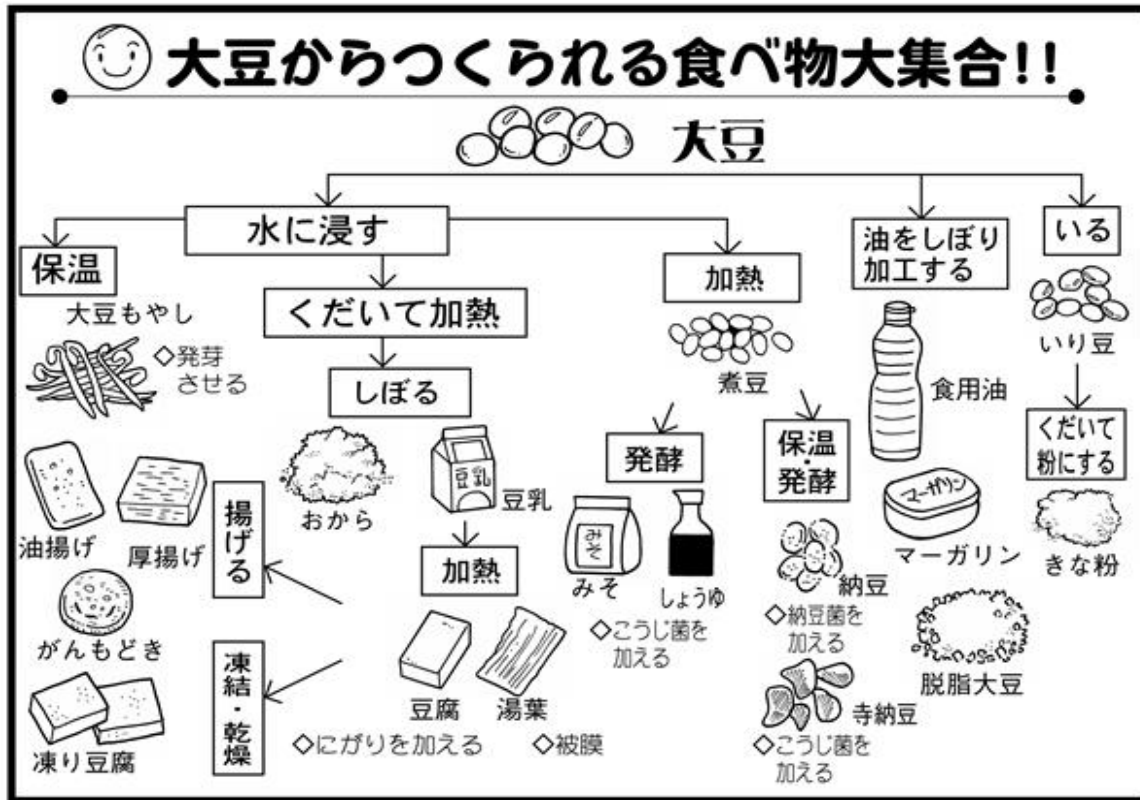
今月は、雪も降り寒さが一段と厳しくなってきました。空気も乾燥しており、風邪やインフルエンザが流行る時季でもあります。予防するには、食事がとても大切になってきます。魚や肉などには、抵抗力を高めるたんぱく質が、野菜や果物には、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAが含まれています。これらの食べ物をバランスよく食事に取り入れましょう。

## 2月3日は節分です

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を祈ります。



節分に使う大豆は変身上手！



### 給食費納入のお願い

2月の引き落としは、**2月5日(金)**です。今年度最後の引き落としとなっております。未納とならないよう残高の確認をよろしくお願いたします。

## 2月の献立より

### 3日…節分ごはん、手巻きのり、いわしの姿煮

節分は、豆まきの他に、鰯の頭や柊の葉を門のところに挿す風習もあります。これは、鰯の頭の悪臭と柊の葉の針のようにとがった葉先で、鬼を追い払うためといわれています。また節分の日の食べ物として、最近、恵方巻きという太巻き寿司を食べることが全国に広まってきました。その年の歳神様のいる縁起のよい方向（恵方…今年は南南東）を向いて、無言で「福を巻き込む」太巻き寿司を、縁を切らないように切らずに一本丸かじりします。給食では、いわしの姿煮と、大豆を使用した節分ごはんを、自分でのりを巻いてセルフ恵方巻きを作ります。

### 冬が旬の食材をたっぷり使用した献立

- 5日…カリフラワーのカレー風味サラダ
- 17日…ホイコーロー丼（冬キャベツ）
- 19日…冬野菜のごま和え、根菜のすまし汁（ほうれん草、白菜、れんこん、ごぼう、ねぎ、大根）
- 22日…キャベツのクリームスープ
- 23日…水菜の梅肉和え

### 5日は手作りオニオンパンコンパンです！

10月のマヨコンパンに引き続き、給食室で生地から手作りのパンを作ります。お楽しみに。

### 6年生家庭科「まかせてお今日の食事」で給食の献立を考えました

献立を立てるときのポイント：主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせている、栄養バランスがよい、旬の食材など、季節にふさわしい献立になっている、和・洋・中など統一感のある献立になっている、彩りがよいかを意識し、献立を考えてもらいました。各クラス1名ずつよかったものを実際の給食に取り入れました。

- 4日…6年4組：〇〇〇〇くん 麦ごはん、豚のしょうが焼き、海藻サラダ、具だくさんみそ汁
  - 12日…6年2組：〇〇〇〇さん ロコモコ丼、野菜たっぷりミネストローネ
  - 18日…6年1組：〇〇〇〇さん 麦ごはん、鶏の唐揚げ、ごまドレッシングサラダ、大根のみそ汁
  - 26日…6年3組：〇〇〇〇さん 青大豆しょうゆごはん、肉じゃが、ほうれん草のおひたし
- 他にもたくさんよい献立がありました。6年生のみなさんありがとうございました。1食1食の食事を工夫し、楽しく食べて健康に過ごしてもらいたいと思います。

### 1月に使用した主な給食食材産地

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 北海道：米、玉葱、じゃがいも、鮭            | 愛知県：ブロッコリー         |
| 青森県：にんにく、鶏肉                 | 高知県：しょうが           |
| 宮城県：せり                      | 香川県：パセリ            |
| 岩手県：鶏肉                      | 徳島県：カリフラワー         |
| 茨城県：れんこん、里芋、白菜、ごぼう、豚肉、にら    | 熊本県：豚肉             |
| 千葉県：ねぎ、かぶ、キャベツ、青梗菜、玉葱、人参、ねぎ | 沖縄県：いんげん           |
| 埼玉県：小松菜、きゅうり、ほうれん草、きゅうり     | ベトナム：むきえび ノルウェー：さば |
| 長野県：きのこ類                    | 北太平洋：いか            |
| 静岡県：セロリー                    | 練馬区：にんじん、大根        |

