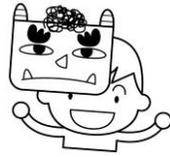


# 給食だより



2月号

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	633	24.5	21.8	361	2.4	291	0.37	0.52	39	5.6	2.8
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー全体 の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



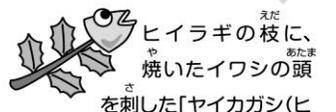
## 節分にまつわる食べ物



大豆



いり大豆「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

## 伝統的な保存食『乾物』

乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
<p>豆類 ほんしいたけ かんぴょう</p>	<p>のり ひじき わかめ こんぶ</p>	<p>ほんしいも ぼし柿</p>
<p>切り干し大根 高野豆腐</p>	<p>カツオ節 煮干し 寒天</p>	

## 今月の献立より...



- 2日は翌3日が節分ということで、「豆おこわ」に「いわしの蒲焼き」です。
- 5日の家常豆腐とは、豆腐の代わりに厚揚げを使用した麻婆豆腐のことです。
- 6日のカレーは、米粉でルーを作った、全校児童がみんな一緒に食べられるカレーです。
- 13日のお好みバーグはキャベツと紅生姜を入れ、ソース、かつお節、あおのりをかけてお好み焼きのような味付けにしたハンバーグです。
- 14日のバレンタインには、いちごにチョコレートをかけたチョコいちごを出します。
- 19日は八丈島産のむろあじを使用したそぼろご飯に、寒い冬にぴったりのおでんです。
- 21日の五穀ご飯には、米、きび、あわ、大麦、小豆の5つの穀物が入っています。のっぺい汁とは、郷土料理のひとつで、片栗粉でとろみをつけた汁物のことです。

## 来年度より、牛乳が「瓶」から「紙パック」に変更になります!

来年度、4月より、牛乳容器が「瓶」から「紙パック」へ変更となります。それに伴い、2月の19日~23日の5日間、試行期間として紙パックのものが納品されます。紙パックの取り扱いなどについては、試行期間に説明させていただきます。



## 今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・いわて・みやぎ・あomorい・あきた・ほっかいどう	ふたにく	さいたま
豚肉	あomorい	とりにく	いわて
鶏肉	あomorい	とりにく	いわて
魚介類	いわし(銚子)、いか(ペルー)、ちりめんじゃこ(兵庫)、むろあじ(八丈島)		
果物	いよかん、ほんかん(愛媛)、いちご(練馬)、ネーブルオレンジ(広島)		
野菜	白菜、ブロッコリー、ねぎ、だいこん(練馬)、しめじ、えのき(長野)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



## ご家庭へのお願い

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。今月の給食費の引き落としはありません。よろしくお願ひします。

