



2月給食だより

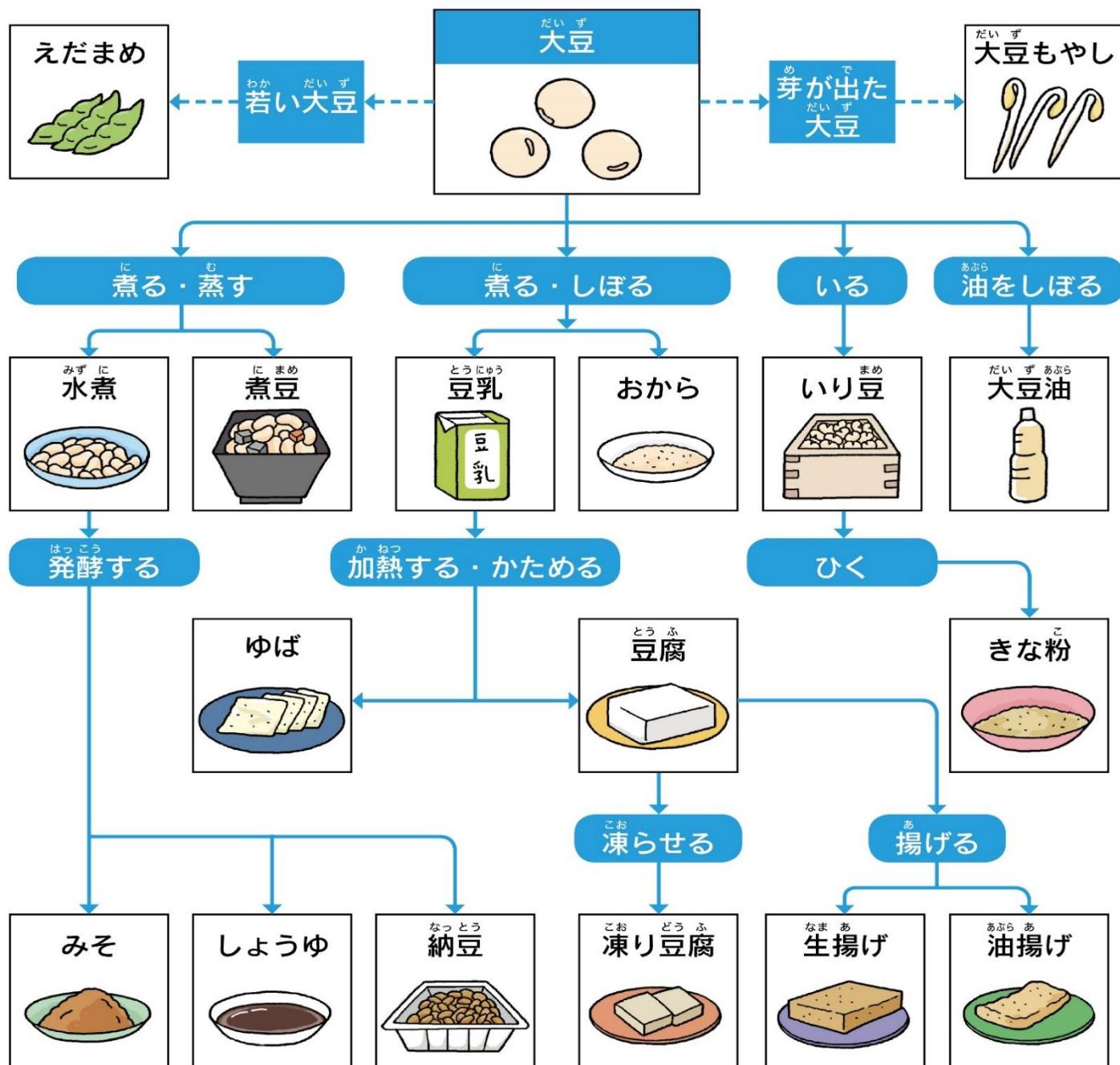


令和8年1月30日
練馬区立大泉北小学校

節分には、豆をまいて災いを追い払い、健康を願う風習があります。豆は、体をつくるもととなるたんぱく質や、カルシウム、鉄分、食物繊維など、成長期に大切な栄養素を多く含む食品です。給食では、節分に限らず、豆を使った料理を取り入れています。大豆は、豆腐やみそなど、さまざまな食品に姿を変えることができます。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



♪2月の給食紹介♪

・2日(月)…初午献立

初午とは、2月最初の午の日で、この日には各地の稻荷神社でお祭りがあることが多く、神様のお使いとされるキツネの好物の油揚げやお赤飯をお供えします。給食では、油揚げを使用したこぎつねごはんを提供します。



・3日(火)…節分献立

節分とは、立春の前日をいいます。冬から春になる節目の日です。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。豆まきをしたり、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりします。給食では「いわしのかば焼き丼」と「きなこ豆」を提供します。

・4日(水)…立春献立

立春にちなんで、菜の花を使用したチャーハンと春巻きを作ります。春巻きは、立春の頃に新芽を出した野菜を具材として卷いて作られていたことを理由に春巻きと呼ばれるようになりました。春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといいます。英語では、春巻きを“spring roll(スプリングロール)”といいます。

・10日(火)練馬区産にんじん給食

練馬区産のにんじんを区よりいただけたことになりました。鉄分たっぷりのそぼろ丼にして提供します。

・19日(木) 食育の日～カナダ～

カナダは漁業がさかんで、鮭やムール貝、カキなどがよく獲れます。カナダの国旗にも描かれているように「カエデ」からとれる、メープルシロップも有名です。カナダで親しまれている鮭とメープルシロップを使って、カナダで食べられている料理を再現します。

・25日(水)青森県の料理

せんべい汁は、八戸地方の郷土料理です。米づくりが難しい地域のため、小麦で作ったせんべいの郷土料理ができたそうです。せんべい汁に使うせんべいは、汁物専用に作られたせんべいで、煮込むともちもちした食感を楽しむことができます。また、青森県は「りんご」「いか」などがよくされることでも有名です。

♪給食食材の主な産地(1月)♪

食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	練馬、千葉	もやし	栃木	はれひめ	愛媛
たまねぎ	北海道	えのき	長野	米	岩手、秋田、宮城、新潟
じゃがいも	北海道	ねぎ	練馬、埼玉		東京、群馬、宮城
キャベツ	愛知	卵	栃木	牛乳	山梨、岩手、青森、秋田
きゅうり	宮崎	ぶり	日本		北海道、山形、福島
大根	練馬、千葉	鮭	北海道	鶏肉	岩手
小松菜	埼玉	いか	ペルー	豚肉	茨城

「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク



6年生 リクエスト給食

6年生に、卒業までにもう一度食べたいメニューのアンケートを実施しました。2,3月の給食で可能な限り取り入れていきます。



料理部門

1位…ラーメン

2位…揚げパン

3位…なんちゃってオムライス
練馬スパゲティ

デザート部門

1位…サイダーポンチ

2位…おからのガトーショコラ

3位…スイートポテト
フルーツポンチ