

平成26年度

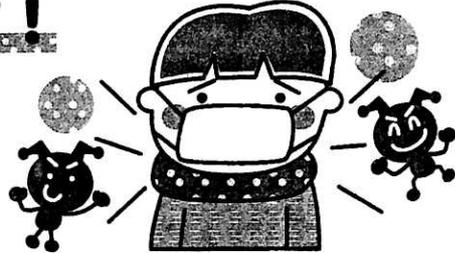
平成27年1月23日

# 2月給食だより

練馬区立大泉北小学校

## 風邪がはやっています！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがい・マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

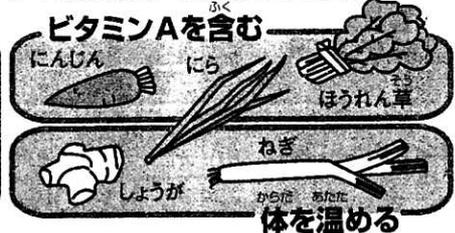


### 風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。

### 風邪のときにオススメの食事



## 2月3日 節分

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。日本でも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年の健康や無事を願います。



## 大豆は栄養たっぷり!



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

## 2月の給食食材産地予定のお知らせです。

- 牛乳(千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県)
- 米(北海道空知産直センター・熊本県大矢野有機農産物供給センター)
- 豚肉(九州産) ◦鶏肉(鳥取県産) ◦めばる(アラスカ産)
- ホキ (アルゼンチン産) ◦甘魚(ニュージーランド産) ◦メダイ(チリ産)
- 野菜 もやし(千葉県・長野県) 玉ねぎ(北海道) ごぼう(熊本県)  
じゃがいも(北海道・長崎県) キャバツ(愛知県) 大根(熊本県)  
こまつな(佐賀県) ピーマン(宮崎県) にんにく(青森県)  
こねぎ(高知県・静岡県) しょうが(高知県) さつまいも(熊本県)  
人参(熊本県・長崎県) ポンカン(熊本県)  
はっさく(佐賀県) いよかん(佐賀県)

### 今月の産地直送食材

- 人参・ごぼう・大根・さつまいも・ポンカン・米は、熊本県大矢野有機農産物供給センターより。
- キャバツ・ブロッコリーは、愛知県アツミ産直センターより。
- 米・もち米・じゃがいも・味噌は、北海道空知産直センターより。
- 人参は、長崎県農事組合法人 百笑会より。
- いよかん・はっさく・こまつなは、佐賀県佐藤農場株式会社より。
- はっさくは、和歌山県紀ノ川農業協同組合より。

※学校給食費の徴収に、ご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は、2月10日です。



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