

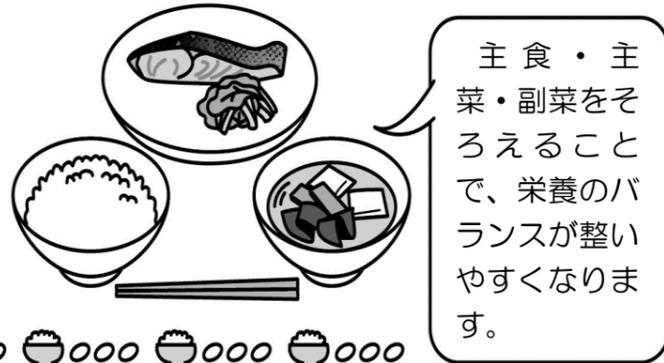
2月給食たより

平成31年1月31日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

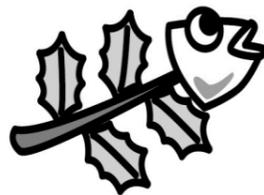
朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



2月3日 節分



大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追いはらいます。



★給食費の第10回目の引き落としは2月12日（火）（予備日は26日）となります。



《2月の給食より》

・1日（金）・・・節分献立

節分は立春の前日で、冬から春へ季節の変わり目の日です。元は、立春、立夏、立秋、立冬などの前日が節分と言われていましたが、立春が1年の始まりを意味していたことから、今では立春の前日と定着しています。

「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらうという意味があります。給食では大豆を使ったやこめと、いわしの筒煮を提供します。

・4日（月）・・・立春献立

2月4日は「立春」です。暖かい地方では梅が咲き始め、少しずつ春らしさを感じるようになります。「立春」にちなんで、梅ご飯と菜の花のからし和えを提供します。

・5日（火）・・・初午献立

2月最初の午の日は、初午と言います。初午の日は、稲荷神社のお祭りの日でもあります。稲荷神社はもともと食べ物の神様を祀っている神社なので、今年も安全で美味しい給食を出すことができるよう、願いを込めて、稲荷の神社のお手伝いをするといわれているきつねが大好物の油揚げを使ったきつねご飯を作ります。

・12日（火）・・・建国記念日献立

建国記念日をお祝いして「ちらし寿司」を作ります。

★18日～21日・・・味噌汁週間★

今年度もいろいろな味噌を使った味噌汁が登場する予定です。米味噌、麦味噌、赤だし味噌（八丁味噌）、白だし味噌（西京味噌）を使います。いろいろな地域があり、いろいろな味噌汁があることを知ってほしいという思いからみそ汁週間を取り入れました。味の違いを感じてみてください。



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	さわら	韓国	大根	神奈川	ごぼう	青森
	宮城、青森	くじら	アイスランド	人参	千葉	にんにく	青森
	秋田、北海道	大豆	北海道	じゃが芋	長崎	しょうが	高知
米	北海道	たけのこ	宮城	小松菜	埼玉	きゅうり	茨城
米粒麦	福井	かつお節	愛媛	ねぎ	茨城	キャベツ	愛知
豆腐	群馬	卵	栃木、埼玉	せり	宮城	セロリー	愛知
鶏肉	山梨	青梗菜	千葉	ごぼう	青森	はくさい	茨城
豚肉	岩手	昆布	北海道	玉ねぎ	北海道	ピーマン	鹿児島