

家庭数配布

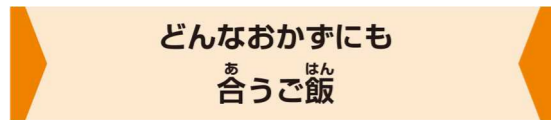


令和 2 年 1 月 31 日  
練馬区立大泉北小学校  
栄養士 藤野 紗穂

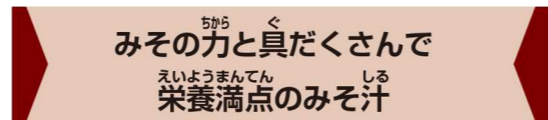
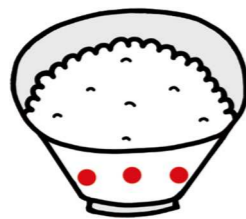
暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時期です。今年度の給食も残り 33 回となりました。冬の終わりに風邪をひかないよう、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。



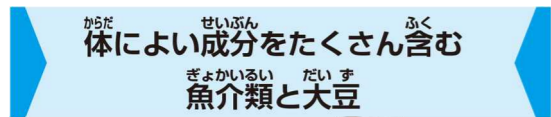
日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせて食べられてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。



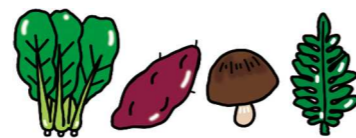
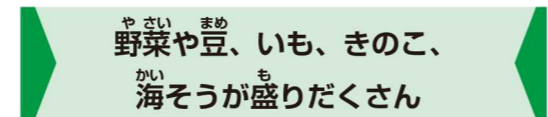
腹持ちもよく、1 日のパワーの源になります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれるといわれています。具たくさんにすると 1 食に栄養バランスも整いやすくなります。



魚には体に良い働きをする DHA や EPA がたっぷり含まれています。海外では魚の栄養が見直され、需要がとて増えています！



体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。

《2月の給食より》

・3日(月)・・・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。立春が1年の始まりを意味しています。「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(火)・・・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。

・7日(金)・・・初午献立

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えします。給食では、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。

・10日(月)・・・建国記念の日献立

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★

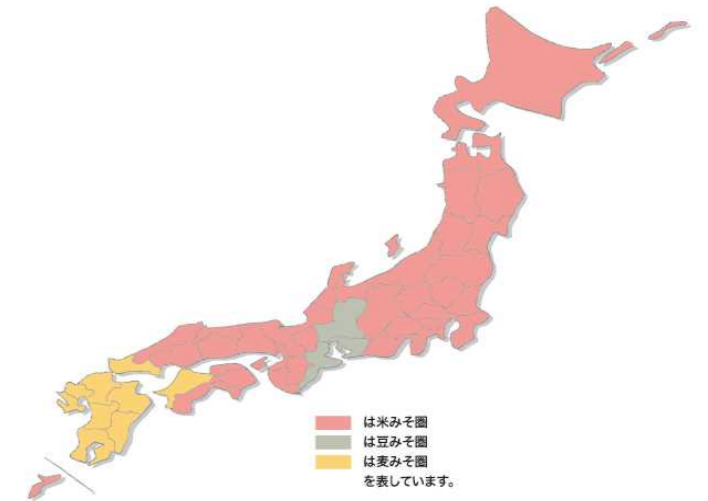


今年度もいろいろな味噌を使った味噌汁が登場する予定です。米味噌、麦味噌、赤だし味噌(八丁味噌)、白だし味噌(西京味噌)を使います。いろいろな地域があり、いろいろな味噌汁があることを知ってほしいという思いからみそ汁週間を取り入れました。ごはんのみそ汁は日本の食文化の原点です。味の違いを感じてみてください。

みそ汁の魅力

- ・みそは医者しらす
- ・みそ汁は朝の毒消し
- ・みそ汁一杯三里の力

これだけ見ても、みそがどんなに体に良いかわかります。体に良いみそを食べていれば医者にかかることもなく、朝のみそ汁で体調が整い、さらに1杯のみそ汁で三里(12km)も歩けるという意味です。体に良いみそ汁、毎日飲みたいものです。



保護者の方へのお願い

給食費の第10回目(最終回)の引き落としは2月10日(月)です。残高確認をよろしく

お願いいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	卵	栃木	京人参	香川	白菜	茨城
	宮城、青森	鮭	北海道	じゃがいも	長崎	せり	茨城
	秋田、北海道	たら	北海道	れんこん	茨城	にら	栃木
米	北海道	豚肉	群馬、茨城	キャベツ	愛知	ねぎ	栃木
米粒麦	福井	鶏肉	岩手、鹿児島	玉ねぎ	北海道	みかん	和歌山
もち米	佐賀	にんじん	千葉	さやいんげん	沖縄	小松菜	埼玉