



令和4年1月31日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

2月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



2日・3日・・・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。今年は2月3日になります。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。

「節分」と「豆まき」



豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

いわし



鬼を追い
払うよ。



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。

日頃から給食運営にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。

寒さがまた一段と増す時期となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症に、より注意が必要です。引き続き給食では感染予防対策をしていきます。ご家庭での健康管理もよろしくお願いいたします。

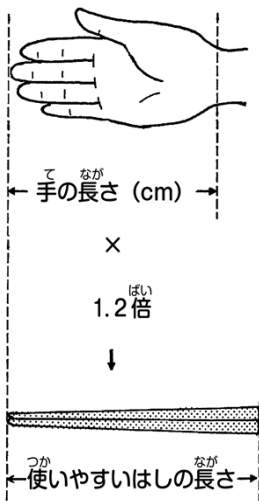
今後の新型コロナウイルス感染症状況により、献立の内容を変更する場合があります。その際は、改めてお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

おはしの話

皆さんは、家庭で食事をする時、自分専用の茶碗やはしを使っていますか。日本では、家族それぞれが、自分専用の茶碗やはしといった食べるための道具を持っていることが多いのですが、このような国は少ないのだそうです。

さて、茶碗やはしを選ぶ時、好きな色、柄のものを選ぶことも楽しいですね。茶碗は自分の食べる量に合った大きさや持ちやすい形、重さのものを、はしは、手の大きさに合った長さ（自分の手の長さの約1.2倍）、太さで、食べ物をつかみやすい材質のものを選ぶとよいですね。

自分に合ったものは、持ちやすく使いやすいため、今使っているものを確認してみましょう。



◎ 6年生リクエスト給食 結果発表

6年生にリクエスト給食アンケートをとりました。(主食・主菜・副菜・汁物・デザート部門別) 可能な限り2.3月の給食メニューに取り入れていきたいと思っております。楽しみにしてください。

主食部門	
1位 みそラーメン	23票
2位 きなこ揚げパン	20票
3位 ご飯	7票
4位 ガーリックフランスパン	
練馬スパゲッティー	6票

主菜部門	
1位 ハンバーグ	28票
2位 コロッケ	11票
3位 鶏肉の照り焼き	8票
4位 卵焼き・肉じゃが	
魚の照り焼き	4票



副菜部門	
1位 サラダ	11票
2位 きんぴら	
野菜のピリ辛漬け	9票
3位 カリカリポテトのサラダ	
パリパリサラダ	8票

汁物部門	
1位 ABCスープ	22票
2位 豚汁	10票
3位 みそ汁	6票
4位 手作りみそのみそ汁	5票

デザート部門	
1位 フルーツポンチ	37票
(サイダーポンチ含む)	
2位 抹茶ケーキ	10票
3位 UFOゼリー	5票
4位 パンプキンスフレ	4票

* 保護者の方へのお願い *

給食当番の白衣、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。



4日・・・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巻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われます。英語では、春巻きを“spring roll (スプリングロール)”といわれます。



10日・・・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ます。給食では、油揚げを使用したきつねご飯を提供します。



18日・・・食育の日献立～フィリピン料理～

ALTのジェサ先生から教えていただいたフィリピンの料理です。カニンはご飯、アドボは鶏肉の甘辛煮、ポークシニガンは豚肉と野菜のスープです。フィリピン料理は、日本と似た調味料を使い、日本人にも食べやすい料理がたくさんあります。

【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	591	16.3	30.8	329	2.3	253	0.43	0.52	31	2.6	6.7

※栄養価の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。