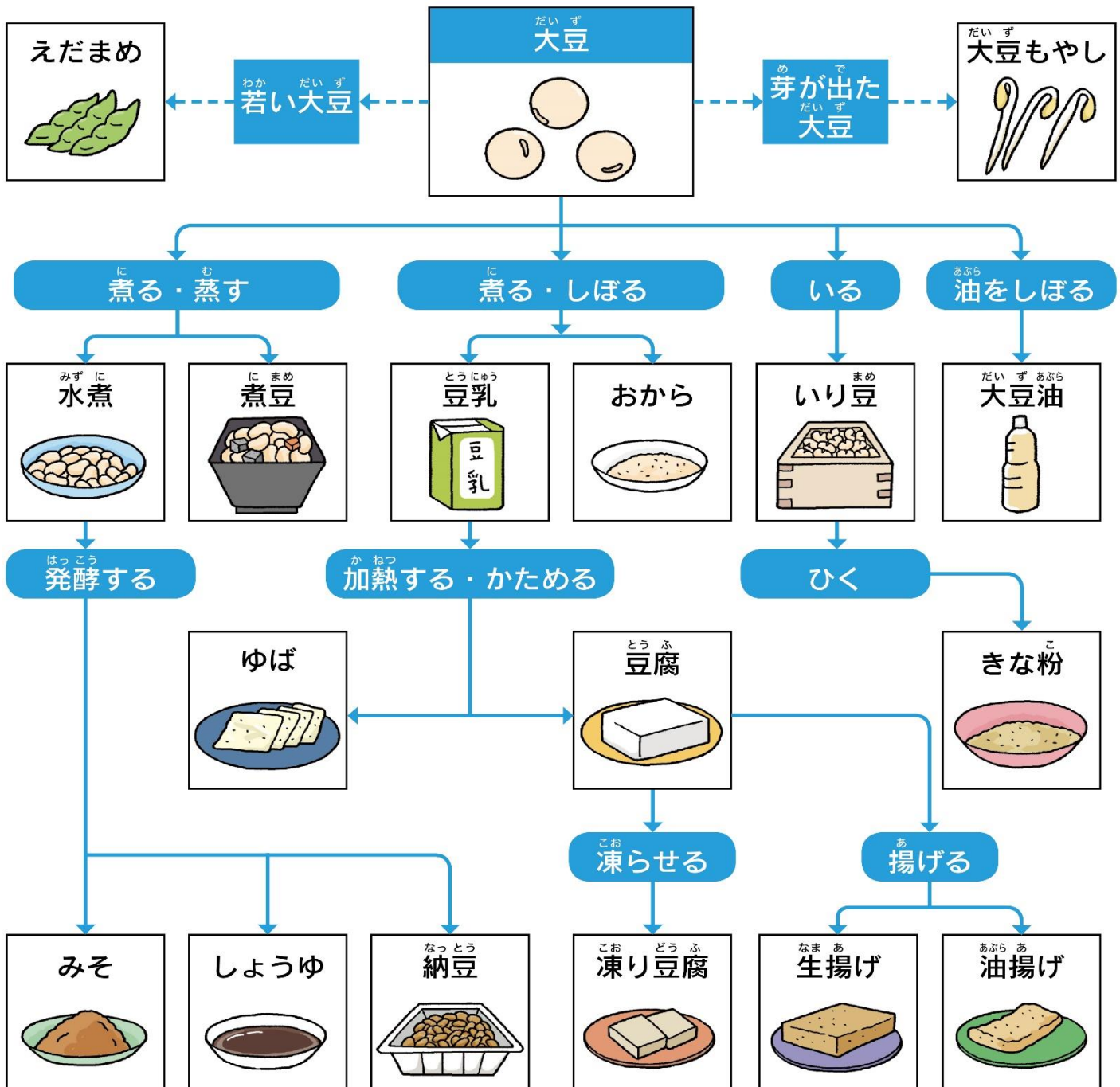


寒い日が続き、風邪やインフルエンザが流行しています。食事をきちんととって抵抗力をつけましょう。  
給食はみなさんの成長に合わせて必要な食材と分量を考えてつくっています。元気に過ごして成長していくためにも、好きなものも苦手なものも、選ばず食べられるとよいですね。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



節分でおなじみの豆ですが、給食ではさまざまな形で色々な料理に入っています。

## 2月の給食紹介

「早寝早起朝ごはん」



### ・3日(月)・・・節分献立

節分とは、立春の前日(今年は2月2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。

### ・4日(火)・・・立春献立

立春(今年は2月3日)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えます。英語では、春巻きを“spring roll (スプリングロール)”といいます。

### ・6日(木)・・・初午献立

初午とは、2月最初の午の日(2月6日)で、この日には各地の稲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。

### ・14日(金)練馬区産ねぎ給食

1月に引き続き、練馬区産のねぎを区よりいただけることとなりました。すき焼き煮に料理していただきます。

### ・19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、汁物専用で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」などがよくとれることでも有名です。

### ・20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。

## 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	千葉	もやし	栃木	いよかん	愛媛
たまねぎ	北海道	えのき	長野	米	岩手、佐賀
じゃがいも	北海道	ねぎ	埼玉	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	愛知	卵	栃木		山梨、岩手、青森、秋田
きゅうり	千葉	モウカサメ	宮城		北海道、山形、福島
大根	神奈川	鮭	北海道	鶏肉	青森
小松菜	埼玉	いか	ペルー	豚肉	青森

## Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

**A.** 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

