

# 2月給食たより



平成31年1月31日

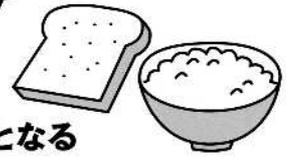
練馬区立大泉学園小学校

校長 小池 智彦

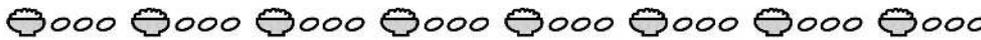
## 朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを!

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。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



白菜



いちご



みかん



キウイフルーツ



ほうれん草



春菊



大根



ねぎ



れんこん

## 2月3日 節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まき

や、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



### 12月生乳産地実績

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県

### 2月生乳産地予定

東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県

学校給食費の徴収にご協力よろしく申し上げます。2月の引き落とし日は2月25日(月)です。