



給食だより

ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

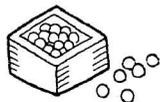


2月4日は暦の上では立春、春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日は続きそうです。かぜをひかないようにバランスのよい食事を心がけましょう♪



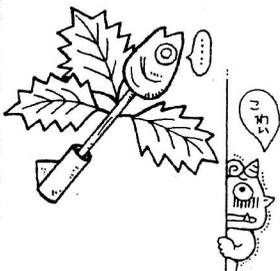
節

分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忘れをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



鬼は～そと～

福は～うち～



かぜに負けない体をつくる栄養素

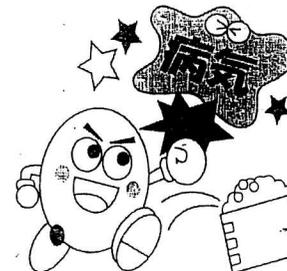
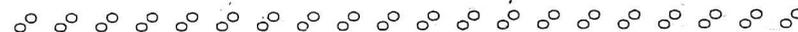
ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

2月のこんだてから

3日(水) → 「節分」にちなんで、「大豆と塩こんぶのごはん」と、いわしをつみれ団子にした「いわしのつみれ汁」が登場します

20日(月) → 「きりたんぼ」は秋田県の名物です。漢字では「切蒲英」と書きます。炊き立てのごはんをつけてつぶし、彩の筆にちくわのように練りつけて焼きます。正式には、焼いてそのままのものは「たんぼ」、お鍋に入れたりする際に切ったものを「きりたんぼ」と呼ぶそうです。



大豆.....

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。



1月の給食費の引き落としで28年度分は終了いたしました。ご協力ありがとうございました。
(学級閉鎖等で返金が発生した場合、3月末までに行う予定です。よろしく願いたします。)

使用野菜 予定産地

- にんにく→青森 生姜→長崎 玉ねぎ→北海道 にんじん→埼玉
- ピーマン→茨城 ジャがいも→長崎 千ゲンサイ→茨城
- たけのこ→愛媛 白菜→茨城 キャベツ→愛知 きゅうり→埼玉
- ほうれんそう→千葉 大根→神奈川 しめじ→長野
- ねぎ→千葉 小松菜→埼玉 れんこん→茨城 ごぼう→青森 もやし→栃木
- かんきつ類→愛媛

