



# 給食だより

おりまくりつ 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

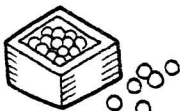


2月4日は暦の上では立春、春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日は続きそうです。かぜをひかないようにバランスのよい食事を心がけましょう！



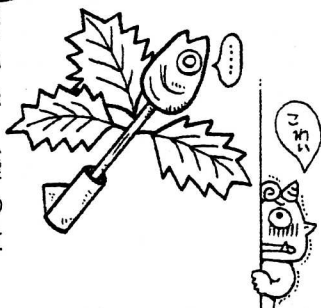
せつ 節

ぶん 分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、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忌みをして無事にすず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「霊力」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顔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

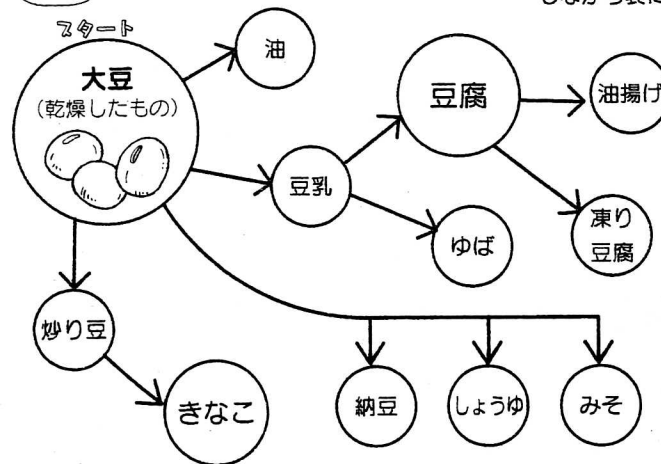
2日(金) → 「節分」にちなんで、「やくめ」と、いわしをつみれ団子にした「いわしのつみれ汁」が登場します

15日(木) → 「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いてつぶし、杉の串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。

## 大豆が変身していくよ！

（ヒント）加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

平成29年度分の給食費の引き落としは1月で終了いたしました。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。よろしくお願いたします。）

使用野菜 予定産地

にんにく→青森 生葱→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 千んげんサイ→静岡

たけのこ→静岡 白菜→茨城 キャベツ→愛知 きゅうり→宮崎

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

