



給食だより

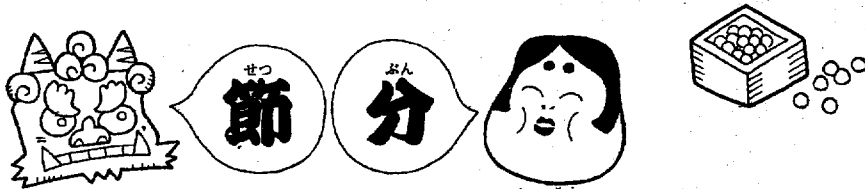
練馬区立 橋戸小学校

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

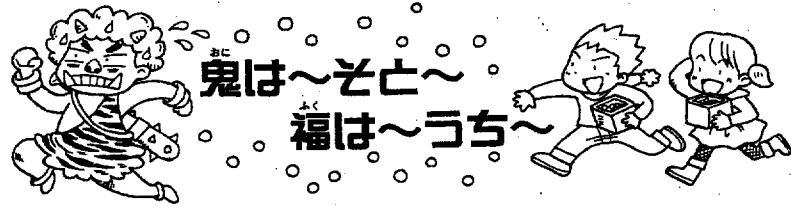
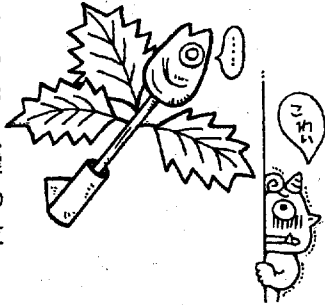


2月4日は暦の上では立春、春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日は続きそうです。かぜをひかないようにバランスのよい食事を心がけましょう♪



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「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月の献立から



1日(金) 節分献立

★ やこめ・・・米、もち米、大豆を炊いたご飯。

28日(木)

★ きりたんぼ汁・・・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。



炊きたてのごはんをつぶし、杉の串にちくわのようになりつけて焼きます。

平成30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。よろしく願いいたします。)

使用野菜 予定産地

にんにく→青森 生葱→高知 五ねぎ→北海道 にんじん→千葉
 ピーマン→宮崎 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→群馬
 ほうれんそう→東京 大根→神奈川 しめじ→長野
 おぎ→千葉 小松菜→練馬 れんこん→茨城 ごぼう→青森 もやし→栃木
 かんきつ類→愛媛

