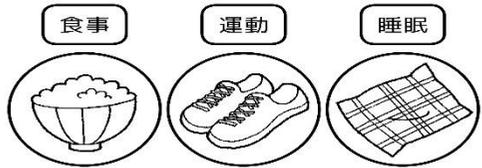


2月 給食だより

令和3年1月29日
 練馬区立橋戸小学校
 校長 青木 俊哉
 栄養士 佐藤 優華

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。生活習慣が崩れないように「早寝、早起き、朝ごはん」をしっかりして、風邪やウイルスに負けない身体を作りましょう。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

★1月使用農作物産地★ 1月8日から1月29日までの使用食材の産地です。

| | | | | |
|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 米 (青森) | もやし (栃木) | じゃがいも (長野) | にんにく (青森) | にら (群馬) |
| 生姜 (高知) | 椎茸 (鹿児島) | 筍 (福岡・熊本) | ごぼう (青森) | きゅうり (群馬) |
| 玉葱 (北海道) | ほうれん草 (埼玉) | ブロッコリー (練馬) | チンゲン菜 (茨城) | しめじ (長野) |
| えのきたけ (長野) | 里芋 (埼玉) | にら (栃木) | いんげん (鹿児島) | さつまいも (茨城) |
| セロリ (静岡) | | | | |

大根・長ねぎ・白菜・キャベツ・人参・小松菜・かぶは学校前の芹澤農園です。

感染拡大を防ぐためにも給食で使用するランチョンマット、入れる袋は毎日洗濯をして清潔に保つようお願いします。マスクを入れるビニール袋やハンカチ、ティッシュなども忘れずにお子様に持たせるよう、ご協力をお願いします。給食準備で着用する白衣について、基本は学校のものを使用します。感染症予防の観点から個別を希望する場合は、担任に連絡のうえ、エプロンやバンダナ、それを入れる清潔なビニール袋をご持参ください。

リクエストメニュー

6年生対象に、リクエスト給食のアンケート調査を実施しました。結果を下表にて発表します。集計結果が同数の場合、同じ欄にメニューを載せています。リクエストメニューは2.3月の献立に取り入れます。表の空欄は一人一人様々なメニューを頂いたので、限定することができなく、記載はしていませんがいくつか取り入れます。

| | 主食 | 主菜 | 副菜 | デザート |
|----|--------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1位 | 揚げパン | 竜田揚げ | 味噌汁 | サイダーボンチ |
| 2位 | ジャージャー麺 | ハンバーグ | 肉団子スープ オニオンドレッシングサラダ | フルーツボンチ |
| 3位 | 練馬スパゲッティ 味噌らーめん | ししゃも・タンドリーチキン・照り焼きチキン | コールスローサラダ カリカリ(パリパリ)サラダ | みかん |
| 4位 | キムチ丼・カレー | | ポテト・ミネストローネ ABCスープ | ぶどうゼリー |
| 5位 | わかめごはん・焼き鳥丼 | | | おかしな目玉焼き 梨・スイートポテト |

給食の献立について

★2月2日 「節分献立」
 節分は戸口にヒイラギイワシを飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。この日は大豆がはいった「やこめ」を取り入れました。

★2月3日 「初午献立」 ～2月最初の午の日～
 五穀豊穰や商売繁盛などを願って各地の稲荷神社でお祭りが行われます。この日は稲荷神のおつかいとされるきつねの好物の油揚げをこぎつねごはんの中に混ぜて作ります。

～リクエスト給食～

- ★2月4日 主食2位 ジャージャー麺・副菜4位 青のりポテトフライ
- ★2月5日 副菜3位 カリカリ油揚げのサラダ
- ★2月10日 主食4位 キムチ丼
- ★2月12日 主菜2位 豆腐ハンバーグ
- ★2月25日 副菜1位 具だくさんみそ汁
- ★2月26日 デザート4位 ぶどうゼリー