

# 2月 給食だより

令和7年1月31日  
練馬区立旭丘中学校

二十四節気では2月2日の節分で冬が終わり、2月3日の立春からは春を迎えます。暦の上では春ですが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。寒さや感染症に負けず元気に過ごすことができるように、手洗い・うがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養を心がけて元気に過ごしましょう。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

### ☆ 今月の献立から ☆

#### 6日(木) ☆初午の献立☆

初午とは2月最初の午の日で一年のうちで最も運気が高まる日と言われています。稲荷神社のきつねが好きな油揚げを使って「きつね寿司」を作ります。

#### 7日(金) ☆入試応援献立☆

いよいよ受験シーズン突入です。3年生のみなさんが力を発揮できるように、「かつ丼」を作って給食室からも応援します。

#### 25日(火) ☆練馬産にんじんの献立☆

練馬区内で採れた人参を使って「チリコンカン」と「夕焼けゼリー」を作ります。

#### ?日(?) ☆先生リクエスト給食☆

先生方にリクエスト給食のアンケートをとりました。2月のある1日の献立がリクエストメニューです。答えは当日まで楽しみに♪

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



うどん スープ 雑炊  
鍋料理 おかゆ

### おすすめ食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味

### 給食の食材の主な産地(12月)

- 練馬区 (練馬大根, キャベツ, 大根)
- 東京都 (キャベツ, 小松菜, 人参, 白菜, 大根, きゅうり, 里芋)
- 北海道 (玉ねぎ, ジャガイモ, 大豆)
- 青森県 (卵, にんにく, ごぼう, りんご)
- 茨城県 (みず菜, 白菜, さつまいも)
- 栃木県 (もやし)
- 千葉県 (人参, たらこ, マッシュルーム)
- 長野県 (白菜, えのき, しめじ, なめこ)
- 静岡県 (みかん, セロリ)
- 京都府 (九条ネギ)
- 和歌山県 (みかん)
- 兵庫県 (長ねぎ)
- 愛媛県 (はれひめ)
- 高知県 (しょうが)
- 宮崎県 (キングピーマン)