

平成31年度
(令和元年度)

2月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

まだまだ寒さが続き、インフルエンザやノロウイルスの威力も増してきています。インフルエンザなどを予防するためにはウイルス・細菌に負けない抵抗力をつけることが大切です。手洗い・うがいや規則正しい生活、しっかりと食事を食べることを意識しましょう。







2月3日は節分です



節分の風習といえば「豆まき」です。また豆を食べると一年間健康に過ごせると言われています。この時、食べる豆の数は「数え年の数」といわれています。

給食では、2月3日(月)に「やこめ(大豆入りのおこわ)」を提供します。

<p>豆まき</p> <p>「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、その年が無病息災で過ごせるように、と豆をまくようになりました。「生豆のままでは、落ちた豆から芽が出て不吉」とされていたため、炒った大豆を使います。</p> 	<p>恵方巻き</p> <p>節分に食べると縁起がよいとされている太巻き寿司です。恵方(その年の吉の方角)を向き、1本まるごと食べます。太巻き寿司を切らない理由は「縁を絶ちきらないようにするため」です。</p>  <p>今年の恵方 西南西</p>
<p>ひいらぎいわし</p> <p>ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものです。ひいらぎの葉のトゲやいわしの臭いで鬼が近づかなくなると言われています。</p> 	<p>焼きいわし</p> <p>いわしを焼いている時の煙と臭いが邪気をはらうと言われています。</p> 





豆を食べよう！

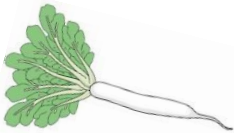


「豆まき」と言えば大豆ですが、豆類には大豆だけでなく、小豆やいんげん豆、レンズ豆などの種類があります。豆には不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄などが含まれています。

◆2月の献立から◆

14日（金） 米粉のブラウニー

バレンタインデーはローマの司祭、聖バレンタインに由来する記念日です。日本では、女性から好きな男性へチョコレートを贈る日となっていますが、アメリカやヨーロッパでは、男性・女性に限らず、親しい人に花やカードなどの贈り物をする日です。給食室からは、「米粉のブラウニー」をお届けします。



練馬大根の収穫が近づいています



昨年10月から1年生が練馬大根を育てています。今年度も収穫の時期がやってきました。収穫した大根は翌日の給食に使用する予定です。大切に育ててくれたので、今年も立派な練馬大根が育っています。収穫がとても楽しみです。

収穫予定日	2月6日（木）
収穫翌日のメニュー（予定）	飲用牛乳 練馬スパゲティ じゃがいもと大豆の磯部和え



★ 1月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉	大根	神奈川	ごぼう	青森
玉ねぎ	北海道	かぶ	千葉	いんげん	沖縄
じゃがいも	長崎	かぼちゃ	鹿児島	しめじ	長野
キャベツ	愛知	ねぎ	埼玉	さといも	愛媛
白菜	茨城	ピーマン(緑)	茨城	米	青森県産まっくら
きゅうり	長崎、高知、宮崎	ピーマン(赤・黄)	高知	ぶり	岩手
もやし	栃木	小松菜	埼玉	鶏卵	青森
しょうが	長崎	チンゲンサイ	静岡	豚肉	群馬
にんにく	青森	春菊	千葉	鶏肉	宮崎、岩手

