

令和 3 年度

2 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
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

まだまだ寒い日が続いています。感染症や食中毒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！



二十四節気のひとつ「立春」の前日が「節分」です。国立天文台が地球と太陽の位置を調べて立春などの二十四節気を決定します。昨年は 124 年ぶりに 2 月 2 日が節分になりましたが、今年は 2 月 3 日が節分になります。

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。節分にちなんで、給食では 2 月 3 日に炒り大豆のサラダを提供する予定です。

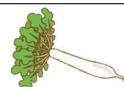
<p>豆まき 「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、無病息災を願い、豆をまくようになりました。</p>	<p>恵方巻き 節分に食べると縁起がよいとされている太巻き寿司です。恵方(その年の吉の方角)を向き、1 本まるごと食べます。太巻き寿司を切らない理由は「縁を絶ちきらないようにするため」です。</p>
<p>今年の恵方 北北西</p>	
<p>節分の風習</p>	
<p>【豆まきの豆知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 豆まきは日が暮れてから！ 鬼は夜に活動するので、夜に豆まきをして追い出します。 ★ 豆まきには炒った大豆を使う！ 生豆をまいて芽が出てしまうと、鬼が戻ってきてしまいます。 ★ まいた豆を年の数だけ食べる！ 一年間健康で過ごせると言われています。食べる豆の数は「数え年の数」といわれています。 	<p>焼きいわし 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した。</p> <p>ひいらぎいわし 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いと言われていました。</p>

3 年生リクエスト給食

保健給食委員に協力してもらい、3 年生を対象としたリクエスト給食のアンケート調査(マークシート方式)を行いました。リクエストがあった献立の中から、ベスト 3 を発表します。リクエストメニューは 2,3 月の給食で数回取り入れます。

	ご飯	パン	めん	野菜	いも類
1	みみちゃん	ココア揚げパン	練馬スパゲティ	大根もち	スイートポテト
2	わかめご飯	きなこ揚げパン	ジャージャー麺	華風和えソテー	大学いも
3	こぎつねご飯 ビビンバ	チビーズドッグ	しょうゆラーメン		ライトポテト

	肉	魚	卵	大豆製品	かつ丼の種類
1	鶏のから揚げ	カレーマヨ焼き	オムレツ	麻婆豆腐	たれかつ
2	鶏の照り焼き	塩焼き	卵とじ	豆腐のミートグラタン	卵とじ
3	ローストチキン ハンバーグ	フライ	チーズローフ	厚揚げのピザ焼	みそかつ



1 年生が育てた練馬大根を収穫しました

昨年 9 月から育て始めた練馬大根を 1 月 21 日(金)に収穫しました。収穫した練馬大根の一部を給食用に分けてもらい、24 日(月)の太平燕(タイピーエン)に使用しました。練馬大根を育ててくれたみなさん、ありがとうございました。



今年は約 40kg の練馬大根を収穫できました。まっすぐで太い大根もあれば、細いもの、丸いもの、ふたまたのものなど、様々な形の大根がありました。一生懸命育てても、お店で売っているような大根にするのはとても難しいのです。私たちの食事を支えている生産者の人々への感謝も込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるかと素敵です。

◆ 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、千葉	ねぎ	千葉、埼玉	みかん	和歌山
玉ねぎ	北海道	大根	千葉、神奈川	いちご	茨城
じゃがいも	鹿児島、北海道	きゅうり	千葉	精白米	青森
キャベツ	愛知	かぶ	千葉	かつお	静岡
白菜	茨城	れんこん	茨城	さめ	宮崎
チンゲンサイ	静岡	ごぼう	青森	めだいミンチ	八丈島
ほうれん草	埼玉	さやいんげん	沖縄、鹿児島	本ししゃも	北海道
小松菜	埼玉	ブロッコリー	埼玉	牛肉	栃木
せり、水菜、にら	茨城	しめじ・えのき	長野	豚肉	茨城
しょうが	長崎	さつまいも	茨城	鶏肉	宮崎
にんにく	青森	さといも	埼玉	鶏卵	青森、栃木