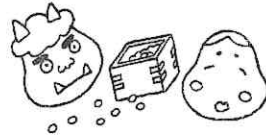


令和 6 年度

# 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 土屋康子

今年の1月は平年より気温が高い日が多かったようですが、2月はこれから寒さの本番には入ります。入学試験、学年末考査も控える2月も、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ乗り切りましょう。

今年の節分は、  
**2月2日です。**

今年の「節分」は、4年に1度の2月2日です。その仕組みは、太陽の周りを地球が365日ちょうど回っていない為に起こるそうです。

そもそも節分とは、一定の日付でなく24節気の「立春の前日」を指します。そしてその「立春」は、太陽の位置によって決まります。地球の公転周期は厳密には365日より若干長いためにうるう年で1日足すことで暦のずれを調整しています。

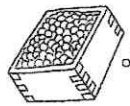
残念ながら2日は日曜日のため給食では、2月3日鬼がきらう体内の「陰の気を消す」鰯を使った「鰯の梅煮」で邪気を払います。

「節分」の豆まきに使われる「大豆」は、醤油・味噌・豆腐・納豆などの原料として利用され

和食に欠かせない食品です。豆は栄養豊富で食物繊維も多く生活習慣病の予防にも良いと

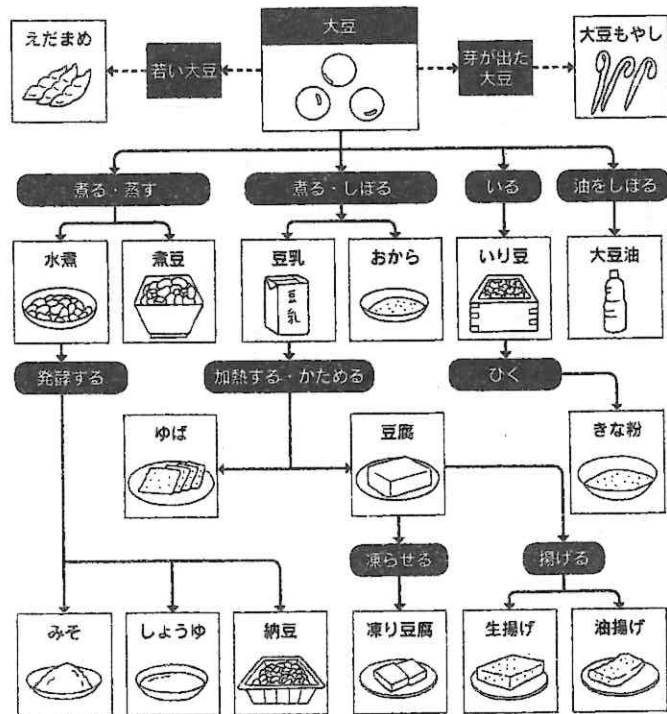
言われています。その中の大豆は、食べやすくするために様々な工夫がされ多くの加工品が

できました。



## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



## ★3年生リクエスト給食結果発表★

3年生は、中学校で食べる給食は残すところ27回となりました2月と3月の献立では、できる範囲でリクエストの上位にランクインした献立を入れて作っています。

2月の献立では…… わかめごはん、ハヤシライス、フレンチトースト、味噌ラーメン

麻婆豆腐丼、コーンごはん、大豆入りハンバーグ、

鯖のカレー焼き、鯖の味噌煮、中華サラダ、厚焼き卵、

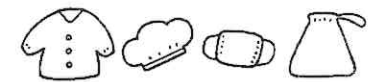
豚汁、春雨スープ、ピザトースト、コーンフレークサラダ、

ABCスープ、みかんゼリー、ぶどうゼリー、

おかしなおかしな目玉焼き



※3年生のリクエストが盛りだくさんです。2月、3月の献立表にリクエストには★印がついています。3年生のみなさんお楽しみに!



### ◆ 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	千葉、練馬	もち米	佐賀	米 (ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	北海道	きゅうり	高知	みかん	和歌山
じゃがいも	鹿児島	ごぼう	熊本、青森	ねぎ	千葉、宮崎
キャベツ	愛知	にら	千葉	レモン	愛媛
白菜	茨城	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
蓮根	茨城	赤ピーマン	鹿児島	しらす	愛媛
小松菜	江戸川、	もやし	栃木	むきえび	ミャンマー
大根	千葉	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
ブロッコリー	群馬	しょうが	高知	豚肉	茨城
こんにゃく	群馬	しめじ	長野	鶏ガラ	群馬
あずき	北海道	えのき	長野	卵	栃木