



卒業、進級おめでとうございます

寒さも和らぎ、春が近づいています。生徒たちも晴れ晴れとした表情を見せ、心身ともに成長したことを感じます。健やかな成長には、規則正しい食生活が基盤となっています。この一年間の食生活を振り返り、好き嫌いをなくし、バランスよく食べられるように来年度へつなげる準備をしていきましょう。

献立より

3日(月) ひな祭り 鮭のちらし寿司

おひなさまにちなんで、鮭、人参、卵が入ったきれいな色のちらし寿司です。

12日(水) 沖縄県郷土料理

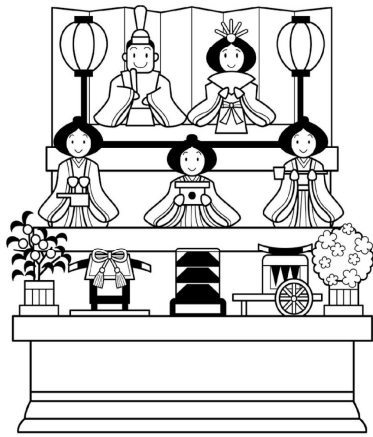
「シシジュージー」「人参シリシリ」「アーサー汁」「サータアンダギー」です。沖縄料理を味わってみてください。

14日(金) セレクト給食

今日はセレクト給食です。豚カツ or チキンカツの「カツカレーライス」を提供します。

17日(月) 赤飯

進級を祝してお赤飯を提供します。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

ニラ



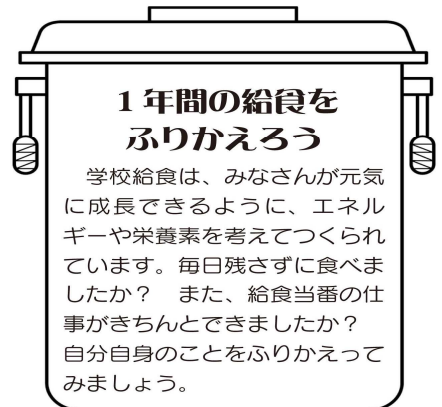
“スタミナ食材”といわれるように、カロテンやビタミンC、葉酸、カルシウムなどのビタミン・ミネラルを豊富に含み、独特の香り成分アリシン

は、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復を助けます。

新しい葉が出てくる3~4月ごろが旬とされていますが、根元から刈り取ると次々に葉が生えてきて、年に数回収穫することができます。



つぼみと花茎(花をつける茎)を食べる「花ニラ」という種類もあります



1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

給食の食材の産地(2月分)

- ・人参 - 練馬区・千葉県
- ・玉葱 - 北海道
- ・ピーマン - 茨城・鹿児島
- ・キャベツ - 練馬区
- ・小松菜 - 東京都
- ・ねぎ - 練馬区
- ・じゃが芋 - 長崎
- ・生姜 - 高知
- ・白菜 - 長野
- ・チンゲン菜 - 千葉・練馬区
- ・しめじ - 長野
- ・えのき - 長野
- ・かぶ - 千葉
- ・にんにく - 青森
- ・大根 - 神奈川・徳島
- ・ごぼう - 青森

- ・セロリ - 静岡
- ・きゅうり - 宮崎
- ・パセリ - 千葉
- ・いちご - 福岡
- ・みかん - 静岡
- ・りんご - 青森
- ・大豆 - 北海道
- ・卵 - 国産
- ・米粒麦 - 国産
- ・米 - 宮城
- ・ひじき - 国産
- ・刻み昆布 - 北海道
- ・こんにゃく - 群馬
- ・油揚げ - 宮城
- ・れんこん - 茨城

- ・ほうれん草 - 立川
- ・パン粉 - アメリカ
- ・コーン - 国産
- ・鮭 - チリ
- ・さば - ノルウェー
- ・ちりめんじゃこ - 兵庫
- ・ししゃも - カナダ・アイスランド
- ・鶏肉 - 宮崎
- ・豚肉 - 茨城
- ・牛肉 - 栃木
- ・とりがら - 国産
- ・ウインナー - 福生
- ・2月生乳 産地予定(千葉 群馬 岩手 宮城 青森 秋田 北海道)

