

給食だより 2月号

練馬区立光が丘第二中学校

2月3日の節分が過ぎると立春、つまり暦の上では春を迎えます。
 まだまだ寒さが続き、色々な感染症も流行しているので注意が必要です。
 元氣よく過ごせるように、引き続き規則正しい生活を心掛けていきましょう。



今月のテーマ 『健康づくりを考えた食生活を考えよう』

中学生の時期は、部活動で体を動かす機会が増えたり、家庭学習やテスト勉強などで夜遅くまで起きていたりすることも多いと思います。活動量が多く成長期でもあるため、3度の食事では栄養量が不足することがあり、間食や夜食で補うことがあります。普段自分がどのような1日を過ごしているかよく考えて、自分に合った間食や夜食のとり方を工夫しましょう。

《 知っていますか？食品の3つの働き 》



学校給食の目標に、『適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること』『日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと』という文言があります。

普段、何気なく食べている給食ですが、毎日積み重ねる中で、皆さんが将来自分で判断して健康を維持していけるような食生活を送ってほしい、という願いが込められています。



<2月の献立紹介>

- ・2/ 3(火) 節分海苔巻、鰯の蒲焼き、鬼入り沢煮椀
 節分にちなんだメニューです。大豆入りおこわを各自で海苔に巻いて食べましょう♪
- ・2/19(木) ごはん、さばの味噌煮、ウドと豚肉のバター醤油炒め、だまこ汁
 『ウドと豚肉のバター醤油炒め』は、江戸東京野菜の一つであるウドを使ったメニューです。春をつける野菜として知られています。
- ・2/20(金) 味噌勝つ!丼、具だくさん味噌汁、良い予感★(伊予柑)
 3年生の都立入試目前ということで、受験生応援メニューになっています。カツ丼には、甘めの赤味噌のタレをかけています。



2月に使用する主な野菜の産地(予定)

米	青森県	れんこん	茨城県	もやし	栃木県	かぼちゃ	鹿児島県・沖縄県
うどん	練馬区	三つ葉	千葉県	にら	茨城県	じゃがいも	鹿児島県・長崎県
大根	練馬区	ほうれん草	町田・立川	りんご	長野県・青森県	葉ねぎ	静岡県・千葉県
白菜	練馬区	たまねぎ	北海道	生姜	高知県	にんにく	青森県
ねぎ	練馬区	ピーマン	沖縄県・宮崎県	きゅうり	千葉県	いよかん	愛媛県
にんじん	千葉県	セロリー	愛知県	里芋	埼玉県	いちご	茨城県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、福島県、山形県、北海道						