

# 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。

今年もまだまだ寒さが続き、新型コロナウイルスだけでなく他の感染症も流行しているので注意が必要です。引き続き規則正しい生活を心掛けていきましょう。

『早寝・早起き・朝ご飯』のシンボルマーク★

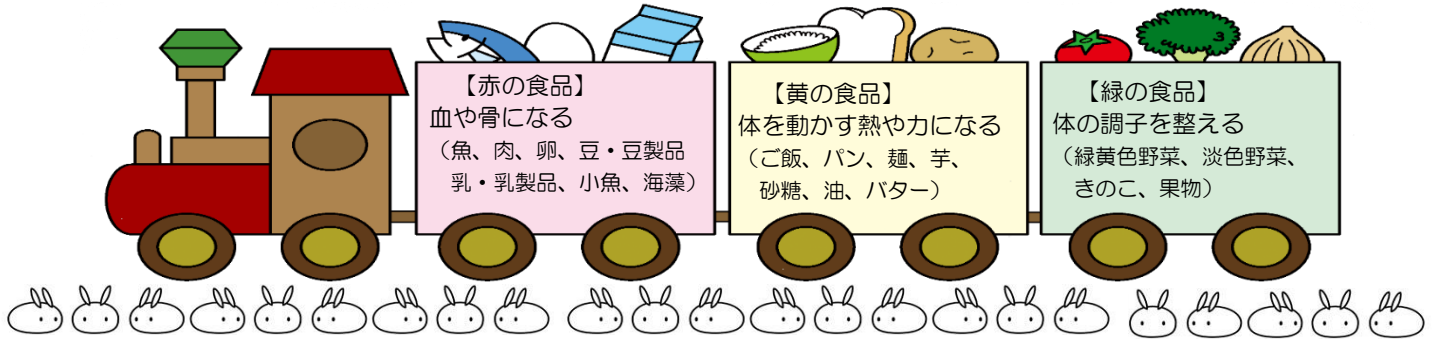


## 今月のテーマ 『健康づくりを考えた食生活を考えよう』

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。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。1学期の頃、給食の時間に教室を覗くと、野菜や魚が苦手なのでしょうか、配膳を受け取る際に「減らして」と言う人や、「牛乳要らない!」と断る人を見かけました。最近では、食べられる量も増えて残食も随分少なくなりましたね。皆さんの成長を感じるとともに、この先の健やかな成長を願う身として嬉しく思います。



## 知っていますか?食品の3つの働き



### <2月の献立紹介>

- 2/3 (金) 節分海苔巻、鱈の蒲焼き、鬼入り沢煮椀、果物(甘平)  
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♪
- 2/21 (火) ご飯、揚げ魚の生姜ソース、ウドと豚肉のバター醤油、けんちん汁  
『ウドと豚肉のバター醤油』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 (月) 味噌勝つ! 丼、貝たくさん味噌汁、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しました。今回のカツ丼は甘めの赤味噌をかけました。

### 2月に使用する主な野菜の産地(予定)

米	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	愛知県
じゃが芋	北海道	ごぼう	青森県	もやし	栃木県
大根	練馬区	にんじん	千葉県	南瓜	鹿児島県
白菜	練馬区	ほうれん草	埼玉県	小松菜	八王子市
葉ねぎ	千葉県	れんこん	茨城県	きゅうり	千葉県
うど	練馬区	いよかん	愛媛県	にら	茨城県・栃木県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				

