

# 2月給食だより

練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

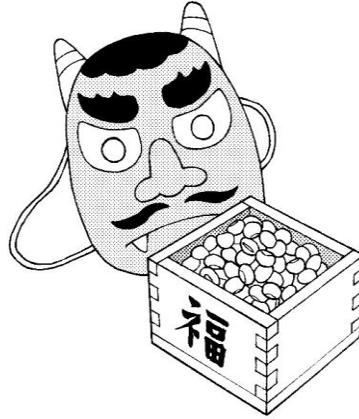


2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスの良い食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

## 2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいて鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



## 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

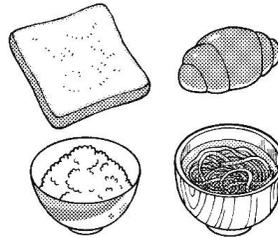
そうすることで生命力を得て、1年間に元気に過ごすことができるとされています。



©少年写真新聞社2022

## 糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といえます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



©少年写真新聞社2022

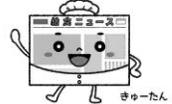
## ことわざクイズ

### □の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱧(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



©/ろま

## 今月の食材・献立から

### ★いわし

栄養価が高く、歯や骨の素になるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれており、成長期におすすめの食材です。3日は節分献立として「いわしのさんが揚げ」です。

### ★白菜

ビタミンC、ミネラル(カリウム、マグネシウム、カルシウム)が含まれ、便秘予防、風邪予防の効果があります。

### ☆節分献立

節分の日に恵方に向けて恵方巻を食べると良い1年が送れると言われています。今年の恵方は「北北西やや北」です。教室ではどの方向がわかりますか？かんぴょうや鶏肉が入った、具たくさんのご飯を、自分で海苔で巻いて食べましょう。

### ☆みそカツ丼

21、22日は3年生の都立一次入試ということで、18日は応援献立で「みそカツ丼」を予定しています。豚ロース肉の大きなカツ(勝つ)で、力を付けて頑張ってもらいましょう。

## 給食室より

給食では、感染予防対策として配膳前の手洗いの徹底しています。また、なるべく人の手を介す作業が少なく、配膳がスムーズに行える献立にしています。

給食時間は、「いただきます」をしたらマスクを外し、全員が前を向いて静かにいただく黙食がルールとなっています。

新規感染者数の増加により、いろいろ心配なこともありますが、今後も学校全体で予防対策に取り組んでいきます。

また、胃腸炎なども流行る季節です。調理員一同、衛生管理をしっかりと行っていきます。

コロナ禍で、制限されることも多いですが、給食の時間が少しでも楽しい時間になるよう、献立も工夫しています。ご意見などありましたら栄養士までご連絡ください。

## 2月の予定産地

- ・牛乳(東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道)
- ・人参(千葉・練馬)
- ・きゃべつ(練馬・愛知)
- ・ほうれん草(千葉・埼玉・練馬)
- ・ねぎ(千葉・茨城)
- ・こまつな(埼玉・練馬)
- ・にら、もやし(栃木)
- ・きゅうり(埼玉・宮崎)
- ・白菜、パセリ(茨城)
- ・りんご(青森)
- ・ピーマン(茨城)
- ・鶏肉(岩手)
- ・玉ねぎ(北海道)
- ・さつまいも(千葉)
- ・じゃが芋(北海道)
- ・大根(神奈川・練馬)
- ・ごぼう、にんにく(青森)
- ・たけのこ(静岡)
- ・しょうが(長崎)
- ・ちんげん菜(静岡)
- ・ミニトマト(愛知)
- ・かぶ(千葉)
- ・豚肉(埼玉)

