

# 給食だより

令和5年1月31日  
西東京市立中原小学校  
校長 水野 伸一郎  
栄養士

朝はまだまだ寒く、布団から出られずに朝ごはんを食べる時間がないという人はいませんか。特に朝は体温が低くなっているため、朝食を抜いてしまうと一日体温が上がらず、体の抵抗力が落ちてしまいます。また、朝食の内容も重要です。朝食がパンだけ、ごはんだけでは体が十分に温まりません。昼、夜の食事と同様に主食（ご飯やパン）・主菜（卵や納豆など）・副菜（汁物や果物など）をそろえて食べることで、体が中から温まります。特に具たくさん汁ものは前日から用意しておくことができるので、朝食におすすめです。しっかり食べて、体を温めてから登校するように心がけましょう。



## 今月の給食の目標

かんが たいの しょくじ しかた  
考えよう 楽しい食事の仕方

食事は健康な体をつくるためにとても大切なものですが、同時に健康な心も育ててくれます。反対に気持ちが落ちこんでいたり、いらいらしていたりする時には、胃のはたらきが悪くなり、食欲がわかなくなります。無理して食べたとしても、おなかが痛くなったり、気分が悪くなったりすることもあります。それだけでなく、いやな気持ちで食べても食べ物の栄養は十分に吸収されません。今は給食時間に会話できませんが、みんなで協力して準備をし、気持ちよく食事ができるようにしましょう。



## ～2月の献立より～

### 1日（水）体力向上献立（風邪予防・ビタミンアップ）

風邪やウイルスに負けないよう、ビタミンAやCが多くとれる内容の献立にしました。

### 3日（金）節分の献立

豆まきに使われる大豆が入った「豆とん汁」と、魔よけとして飾られる「いわし」を頭ごと食べられるから揚げを作ります。節分は旧暦の大みそかにあたり、冬の最後の日とも考えられています。

### 6日（月）立春の献立

節分の翌日、2月4日が立春で、旧暦の元旦にあたります。一足早く春を感じられるよう、菜の花入りのそぼろご飯を作ります。

### 22日（水）東京都の料理

4年生が社会科の授業で学習する東京都、八丈島でとれた明日葉をつかったうどんを使います。また、東京発祥の小松菜や佃煮を取り入れ、東京都産の牛乳も登場します。

### 13（月）27日（月）6年生が考えた組み合わせの献立

2学期に家庭科の授業で考えた献立の中から、2月は6年1組と4組の児童の考えた組み合わせです。栄養バランスや彩り、小学生の好みについても意識できています。お楽しみに。

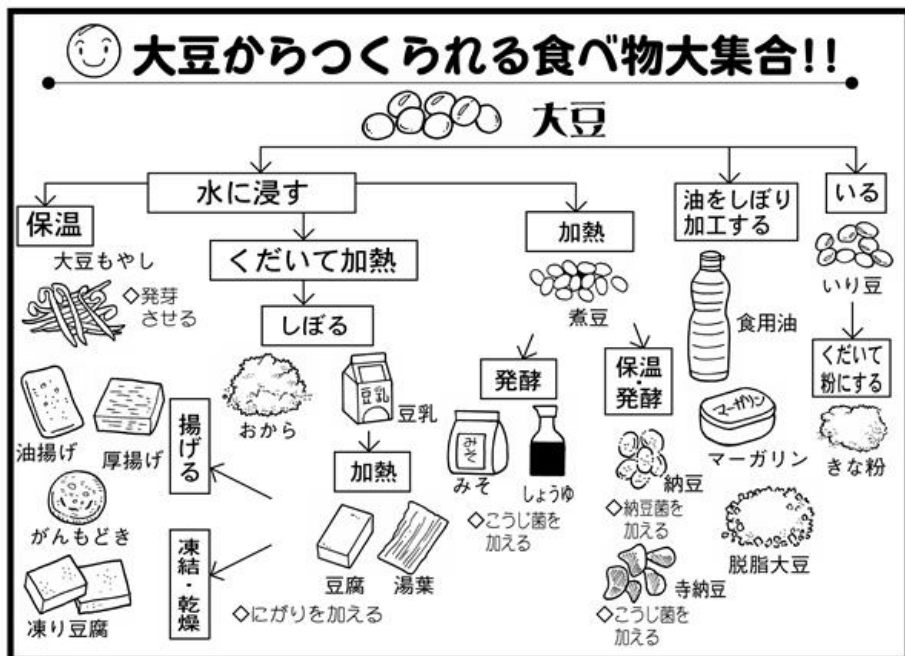


# 2月3日は節分です！

実は、節分は年に4回、季節の変わり目にあることを知っていますか？特に2月の節分は、「明日から春」という節目の日で、一年のうちでもっとも大切にされたことから、今でも行事として残っているそうです。

節分に欠かせない食材と言えば「大豆」です。大豆は、和食を支える大切な食材で、様々な加工されています。

豆まきでは「升(ます)」を使いますが、これは「ますます健康にすごせますように」という意味があるそうです。



## 1月の食材の主な産地について

食品	産地
ごぼう	青森県
白菜	群馬県
小松菜	西東京市
キャベツ	愛知県
ブロッコリー	群馬県
水菜	茨城県
きゅうり	高知県
かぼちゃ	鹿児島県
ピーマン	高知県
しめじ	長野県
えのきたけ	長野県
エリンギ	長野県

食品	産地
米	新潟県 コシヒカリ
黒豆	京都府
小豆	北海道
干し椎茸	九州・四国
乾燥きくらげ	大分県
マッシュルーム	岡山県
さつまい	千葉県
じゃが芋	長崎県
里芋	埼玉県、新潟県
人参	千葉県
大根	西東京市、徳島県
さやいんげん	沖縄県

食品	産地
豚肉	千葉県、茨城県
鶏肉	宮崎県
卵	宮城県、千葉県
くじら	宮城県、山口県
鮭	アラスカ
ししゃも	アイスランド
たら	アラスカ
ほたて	青森県
いか	青森県、ペルー
ちりめんじゃこ	香川県他
ねぎ	栃木県
玉ねぎ	北海道



### ～アレルギー対応について～

令和4年度に申し出があったご家庭には5年度のアレルギー対応にあたって必要な書類を配布しています。新たにアレルギー対応をご希望の場合は、書類をお渡ししますので、担任か栄養士、養護教諭にお申し出ください。

### 2月の給食費引落日について※お子様一人につき、手数料10円がかかります。

引落日は、**2月10日(金)**です。

1・2年生 4,116円	つくし1・2年生 3,608円
3年生 4,370円	つくし3年生 3,560円
4年生 4,100円	つくし4年生 3,560円
5年生 4,615円	つくし5年生 3,760円
6年生 3,760円	つくし6年生 2,905円

★2月に引き落とし出来なかったご家庭については、後日、振込みで不足分を徴収します。手数料がかかります。忘れずにうち銀行口座へご入金頂きますよう、よろしくお願いいたします。

※社会科見学等で食べなかった分を減額して集金します。詳しくは別途、お知らせいたします。