給食だより　２月号

令和２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ので、朝食を抜いてしまうと一日体温が上がらず、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。特に具だくさんの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

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。せっかくのおいしく楽しい給食の時間が台なしにならないよう、食事中にふさわしい話題を考えてみましょう。

～２月の献立より～

３日（月）節分の献立

２月３日の節分にちなんで、豆まきに使われる大豆を使った「まめまめサラダ」と、魔よけとして飾られる「いわし」のかば焼きを作ります。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。

４日（火）立春の献立

節分の翌日、２月４日は立春で、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。

７（金）、１３日（木）、６年生が考えた献立

２学期に家庭科の授業で考えた献立の中から、２月は２つの献立を実際に給食として提供します。児童に人気のメニューを入れつつ、野菜もしっかり食べられるように考えられています。

１８日（火）香川県の料理

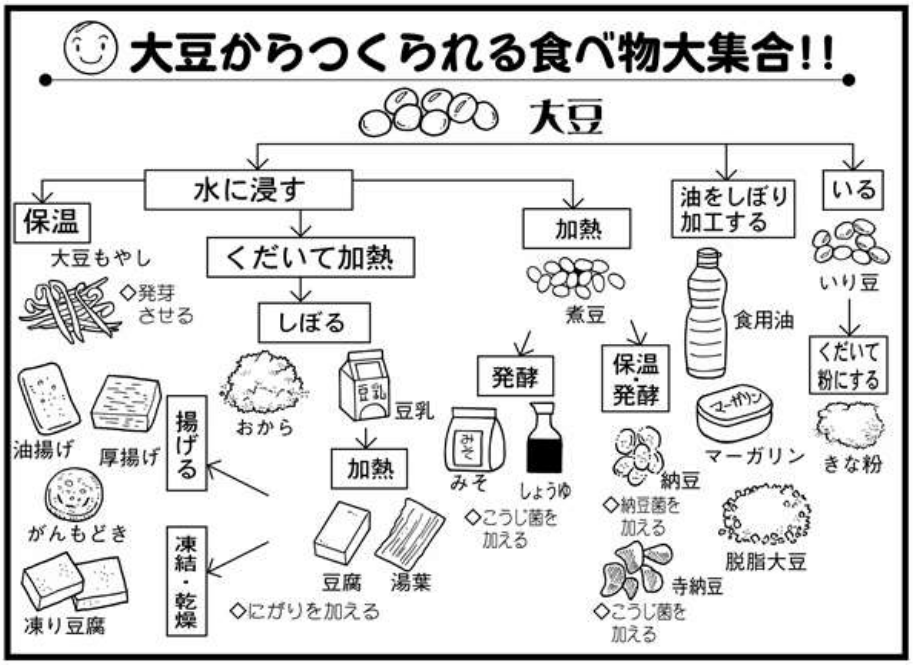
うどんが名物の香川県では、季節の野菜をたっぷり入れた手作りの「打ち込みうどん」が家庭料理としてよく作られるそうです。「まんばのけんちゃん」は高菜の仲間「まんば」と豆腐を炒め煮にした料理です。給食では高菜と小松菜を使用して作ります。

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したことから、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、様々に加工されています。

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	食品	産地	食品	産地
れんこん	茨城県	米	埼玉県産彩のかがやき	豚肉	群馬県、千葉県
ごぼう	熊本県	もち米	佐賀県産ひよくもち	鶏肉	宮崎県
里芋	埼玉県	小松菜	西東京市	卵	栃木県
にら	栃木県	人参	西東京市、千葉県	ししゃも	アイスランド
キャベツ	愛知県	白菜	西東京市、茨城県	ぶり	長崎県
ブロッコリー	愛知県	ねぎ	西東京市、栃木県	シロイトタラ	ノルウェー
カリフラワー	愛知県	かぶ	石川県、千葉県	たこ	北海道
きゅうり	高知県	大根	千葉県	塩ざけ	北海道、ロシア
さつま芋	徳島県	いちご	栃木県	いか	ペルー
じゃが芋	長崎県	いよかん	愛媛県	茎わかめ	三陸
玉ねぎ	北海道	りんご	青森県	干ししいたけ	九州
えのきたけ	長野県	ぽんかん	愛媛県	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮	岡山県

～アレルギー対応について～

令和元年度に申し出があったご家庭には２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、栄養士か担任にお申し出ください。

２月の給食費引落し日について

引落し日は、**２月１０日（月）**です。

※今年後は全学年・つくし学級が減額集金となります。
別途配布されるプリントをご覧ください。

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

※２月に引き落とし出来なかったご家庭については、後日振込み又は現金で不足分を徴収します。忘れずにゆうちょ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。