

# 給食たより



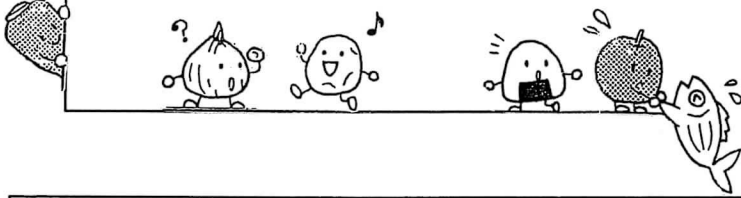
平成27年度

1月29日

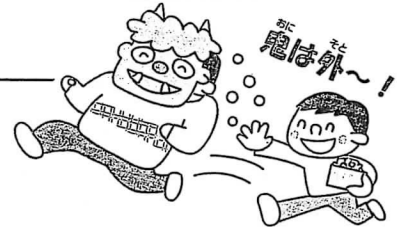
練馬区立開進第四小学校

校長 佐々木 秀之

栄養士 戸澤 佳恵



## 2月3日 節分



節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

### 大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

### 大豆から作られる食品



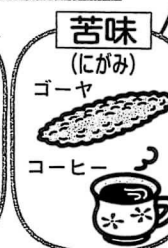
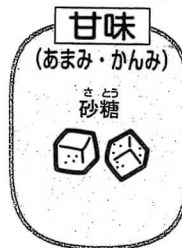
## 味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

おいしい〜♡






### 5つの基本味とは...



<今月の献立より>

- ・3日(水) 節分メニュー . . . 2月3日は節分です。給食では、大豆の入れた混ぜごはん「やくめ」を作ります。



- ・5日(金) 東京うどのキンピラ . . . 東京都産の“東京うど”を使ってキンピラを作ります。さわやかな香りで、ごはんが進む一品です。
- ・23日(火) さよなら給食 . . . 今までお世話になった6年生と一緒になかよし班で給食を食べます。食事のマナーを守り、楽しく食べましょう!


- ・24日(水) 6年生をおくる会 . . . “6年生をおくる会”にあわせて、リクエストのあったチーズケーキを給食室で手作りします。

少しずつ春に近づき、美味しい“かんきつ類”が出回るようになってきました。給食では、デコポン、清見オレンジ、はるみ、ネーブルオレンジなど、旬の果物を選んで出しています。

☆ 6年生リクエスト給食 ☆



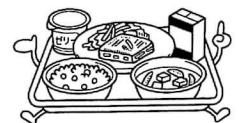
3月に卒業を控えた6年生に、もう一度食べたい給食のアンケートを行いました。

★アンケート結果★ 2月と3月の給食に献立に登場します、お楽しみに♪(裏面の献立表に★印で示してあります)

	6-1	6-2	6-3
主食	揚げパン	揚げパン	ジャージャー麺
主菜	ハンバーグ	マグロのマリアナソース	焼き魚
副菜	カリカリポテトのサラダ	カリカリポテトのサラダ	華風きゅうり
汁物	コーンスープ	クリームシチュー	豚汁
デザート	チーズケーキ	フルーツ白玉	シャーベット

☆牛乳について☆

12月の集乳地実績は、千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 でした。  
 2月の集乳予定産地は、千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 です。  
 また、1月に実施された学校給食用牛乳の放射性物質検査は、測定下限値以下(放射性セシウム50Bq/kg) でした。



☆引き落としについて☆

学校給食費の徴収にご理解・ご協力をお願いいたします。今月の再振替日は2月5日(金)です。  
 ※前日までにご入金ください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

2月	エネルギー		たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	kcal	g					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	631	24	20.4	342	2.5	328	0.36	0.51	41	4.8	2.9	
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満	

※摂取基準は中学年(3・4年)の数値です。低学年は×0.9、高学年×1.1した値となります。

