



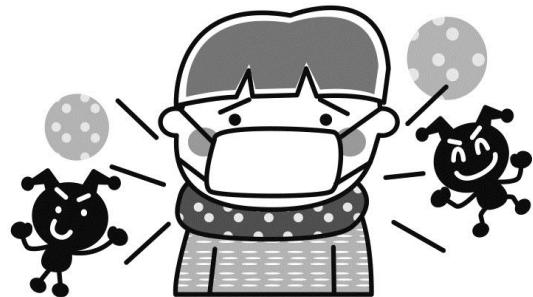
# 2月給食だより

平成27年度 北町小学校

校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな

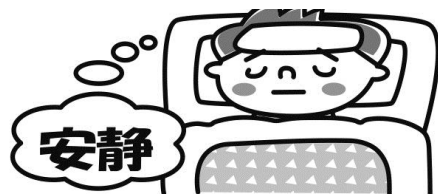
寒くて乾燥した日が続いています。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



## 風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスのよい食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



## 風邪のときにオススメの食事



食べやすく消化に良いもの



高たんぱく・低脂肪



ビタミンAを含む

体を温める

## 2月の献立から

### 1日(月)練馬のごちそう鶏飯

鶏飯は、鹿児島県奄美大島で江戸時代に南海の荒波を渡って見回りに来る薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理で、現在も奄美を代表する郷土料理のひとつです。

かつて、鹿児島ではほとんどの家庭で鶏を飼い、祝い事や来客のときのもてなしに、鶏をつぶしてご馳走にしていました。

今年度も3年生が練馬大根のたくあん漬けで農家の渡戸さんにお世話になりました。給食では、お世話になった渡戸さんが漬けた練馬大根のたくあん漬けを使い、鶏飯を作ります。鶏がらでとったコクのあるスープをたっぷりかけていただきます。

**27年度の学校給食費は2月5日(金)が最終引き落とし日です！  
徴収にご協力をお願いいたします。**



## いろいろな豆

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあります。

<p><b>大豆</b> 一般的な黄色い大豆のほかに黒や青があります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。</p>	<p><b>ささげ・あずき</b> あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て“あん”に加工したりします。ちなみに、春雨やもやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
<p><b>いんげん豆</b> 「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「虎豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花豆」などは“ベニバナインゲン”という種類で、いんげん豆の仲間です。</p>	<p><b>えんどう</b> 青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどう豆がよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは青えんどう豆が熟す前に収穫したものです。</p>
<p><b>そら豆</b> 熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完熟させ乾燥豆にしたものは、フライビーンや甘納豆などに加工されます。トウバンジャンの原料にもなります。</p>	<p><b>ひら豆 (レンズ豆)</b> レンズのように平べったい形をしており、スープや煮こみ料理などにします。給食ではおなじみの豆ですが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。</p>
<p><b>ひよこ豆</b> くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。</p>	<p><small>なんきんまめ</small> <b>落花生 (ピーナッツ)</b> 「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同じ「種実類」に分類されます。</p>

\* 学校給食用牛乳(2月分)の集乳予定産地のお知らせです。  
集乳予定産地: 千葉、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道

## 2月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
北町小平均	618	24.3	28.1	342	2.4	262	0.37	0.52	31	4.8
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0