



# 2月給食だより

平成28年度 北町小学校  
校長 石井 友行  
栄養士 山本 わかな

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。



## 旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があるものや、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

### 冬に美味しい野菜



### 2月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

|          | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>%           | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン |                   |                   |     | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|------------|-------------------|-------------|---------|------|-------------------|-------------------|-----|-----------|
|          |               |            |                   |             |         | Aμg  | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | Cmg |           |
| 北町小平均    | 617           | 23.9       | 28.4              | 335         | 2.4     | 258  | 0.37              | 0.52              | 28  | 4.7       |
| 学校給食摂取基準 | 640           | 18~32      | 摂取エネルギー全体の25%~30% | 350         | 3.0     | 170  | 0.40              | 0.40              | 20  | 5.0       |

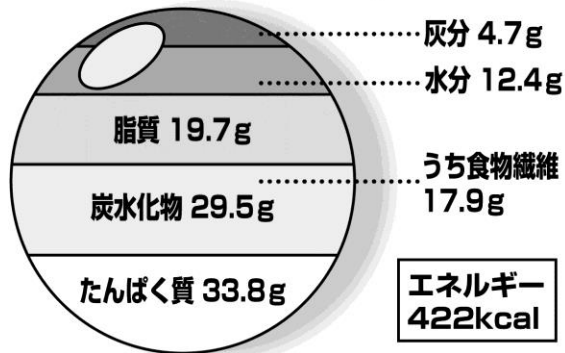


節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

## 大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

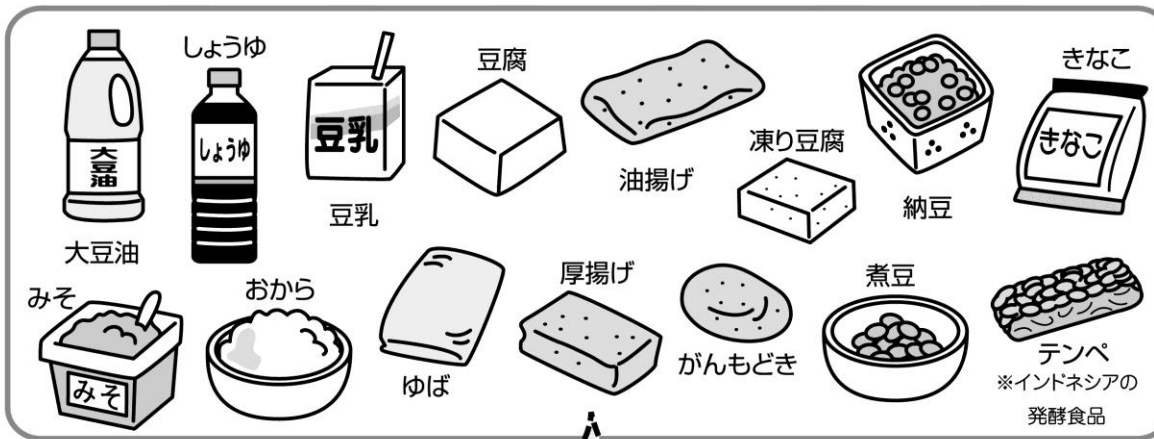


### 注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミン B<sub>1</sub>……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B<sub>2</sub>……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

【日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より】

## 大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

28年度の学校給食費は2月6日(月)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。