

(家庭数配布)  
平成30年度  
**2月**

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

今月は学校給食費最後の引き落としになります。  
学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
2月の引き落としは2月5日(火)です。



練馬区立北町小学校

平成31年1月30日  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 模



2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆（地域によってはらっかせいなど）をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。

## 「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB<sub>1</sub>などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



## 大豆はさまざまな食品に変身します

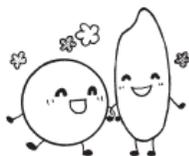
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



## 大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたごはんとも汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



## 2月3日は節分



## 栄養バランスよく食べよう



成長期の子どもはエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどを十分にとる必要があります。毎日の食事は栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 2月の献立から

### 1日 節分献立 『鬼の金棒 大豆シチュー』

3日の節分の日を前に、節分献立として、大豆をたっぷり使ったメニューをだします。

「鬼の金棒」は、パンにチョコレートをコーティングして炒り大豆をつけます。「大豆シチュー」は、たっぷりの大豆をシチューに加えて煮込みます。どちらもとても食べやすいメニューです。しっかり食べて、大豆の栄養を体に取り込み、この冬を元気に過ごして欲しいと思います。

### 4日 立春 『鯖のみそマヨ焼き うめドレッシングサラダ』

2月4日は立春です。この日にちなみ、給食では春を思わせる食材の「鯖」と「梅」を給食に使います。長い冬のあとの待ち遠しい春の気配を、食べ物を通して感じてもらえたらと思います。

	エネルギー Kcal	たんぱく質		脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
		%	mg				Aμg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg		
北町小平均	619	15.4	30.2	338	2.3	268	0.34	0.48	24	4.4	2.7	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の1.3%~2.0%	摂取エネルギー全体の2.0%~3.0%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満	