



2月 給食だより

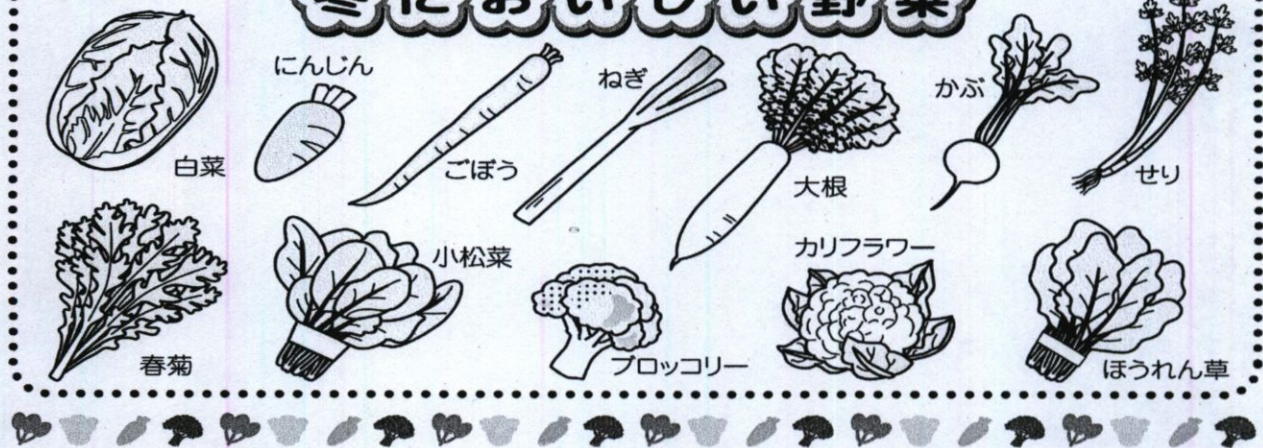
平成29年2月1日
練馬区立向山小学校

2月4日は『立春』で暦のうえ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猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、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つくりましょう。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ったり、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

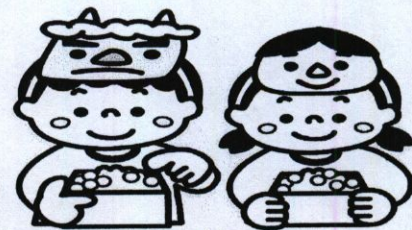


<1月10日~1月27日使用食材一覧>

- ◇北海道・・・じゃがいも、玉ねぎ、グリピース、バター、いんげん豆、鮭
- ◇秋田・・・米
- ◇青森・・・にんにく、ごぼう、リゾヴェース
- ◇山形・・・豆腐
- ◇岩手・・・鶏肉、豚肉
- ◇新潟・・・えのきだけ
- ◇長野・・・しめじ、みそ
- ◇群馬・・・わかり、ねぎ、にら
- ◇埼玉・・・里芋、ねぎ
- ◇栃木・・・卵、もやし、にら
- ◇神奈川・・・大根、豆腐
- ◇千葉・・・ねぎ、人参、かぶ、マツルム、人参、油揚げ
- ◇静岡・・・セリ、かつお節、シロ、三葉
- ◇茨城・・・卵、大根、小松菜、白菜、青梗菜
- ◇高知・・・生姜、ゆず
- ◇愛知・・・のり、キャベツ、トマトピューレ、トマトチップ、切り干し大根
- ◇愛媛・・・里芋、かつお節
- ◇大分・・・干しいたけ
- ◇熊本・・・豚肉
- ◇宮崎・・・ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン
- ◇長崎・・・じゃがいも、ひじき
- ◇鹿児島・・・かつお節、じゃがいも
- ◇ペルー・・・いかに
- ◇パプア・・・ごま
- ◇インドネシア・・・ちりめんじゃこ
- ◇カナダ・・・レンズ豆
- ◇日本・・・ぶり



大豆の ヒミツを知ろう

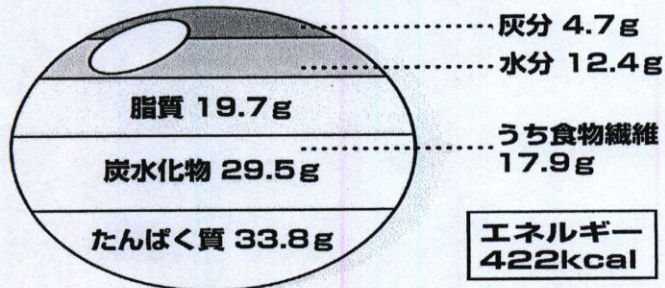


節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

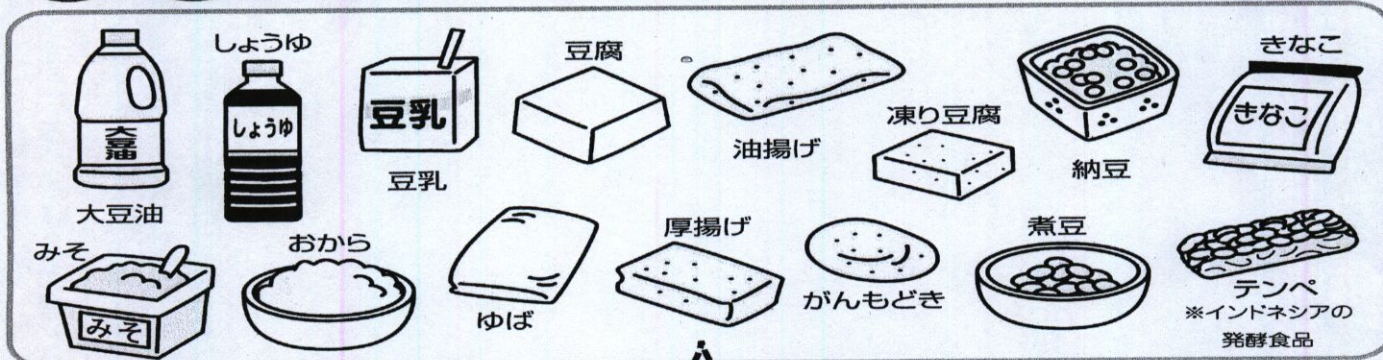


[日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) より]

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 B₁……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B₂……………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

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。

☆ 2月の給食のなかにもたくさん大豆・大豆製品を使っています。
節分の日、『まめわかごはん』のなかにも大豆が入っています。お楽しみに！！

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
2月の引き落としは、2か月分の引き落としです。残高の確認をお願いいたします。

**2・3月分引き落とし日は、
2月6日(月)です。**



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク