

平成28年度

がつきゅうしよく 2月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

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



油断大敵

風邪予防の徹底を!



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・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。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。

体調管理



受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



☆☆ 今月の献立 ☆☆

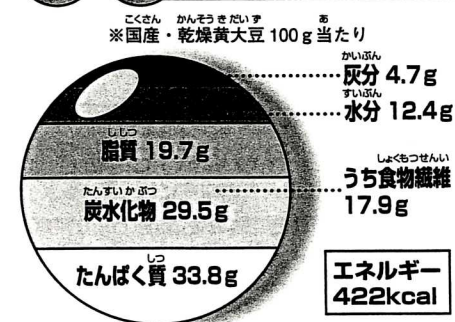
- 3日(金) 豆まきごはん・まぐろの竜田揚げ・野菜ときのこのみそ汁です。
…節分メニューです。豆まきごはんには、大豆をたっぷり使いました。
- 17日(金) 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー☆ ~イタリア~
ぶどうパン・ラザニア・キャベツと豆のスープ
…ラザニアは、薄いパスタとミートソースとホワイトソースを交互に重ねたイタリアの代表的なパスタ料理です。給食では、リボンマカロニを使います。
- 21日(火) ごはん・蕪の文化牛し・巻入りすまし汁・白菜づけ
…お茶碗を使う3点餐器の和食のメニューです。

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

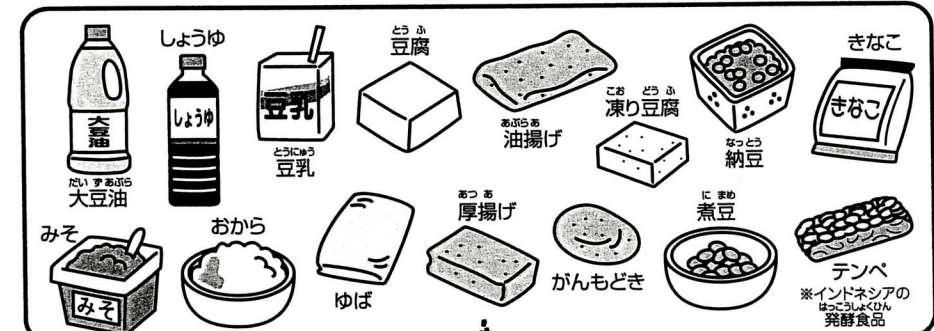


注目したい微量成分

- 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

[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。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は2月6日です。