

平成27年度

2月給食だより 練馬区立南が丘小学校



早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことで、季節を分けるという意味があります。その中でも、寒い冬から暖かい春へと変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになりました。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒い時こそ朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に活動するための準備を整えましょう。

主な給食食材の産地 (1月使用分 1/20現在)

にんにく	青森	小松菜	埼玉	豚肉	埼玉・茨城
しょうが	高知	たけのこ	福岡	鶏肉	岩手・青森
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	鮭	千葉
白菜	茨城	にら	栃木		
もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉	いか	北大西洋
ながねぎ	千葉・栃木	えのきだけ	新潟		
				ちりめんじゃこ	淡路
ほうれんそう	東京	かぶ	千葉		
ごぼう	青森	じゃがいも	長崎		
大根	千葉・練馬区				



2月の給食から

- ☆2月には節分や立春にちなんだ献立を取り入れました。
 - ・3日(水)の節分には豆をつかった“大豆のかりんとう”
 - ・4日(木)の立春には、雪解けを表現した“なめこのみぞれ汁”をつくります。
 - ・26日(金)のけやき(班)給食には、子供たちの大好きな“ドライカレー”をつくります。

- ☆3月の献立には、6年生に卒業までにもう一度食べたいリクエスト給食のアンケートを実施し、リクエストの多かった献立を取り入れる予定です。

給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。
2月分を2月10日(水)に、引き落としいたします。

大豆のおはなし

2月の節分には、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、1年の無病息災を願います。
今月は、そんな大豆についてご紹介します。

栄養満点! 「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多くふくまれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん! まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。

大豆にふくまれる栄養

- ◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素
- ◆鉄…貧血を防ぎます
- ◆カルシウム…骨を丈夫にします
- ◆食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぎます
- ◆イソフラボン…更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立ちます
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます

変身上手! 豆腐に納豆、油揚げなど…大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。

大豆から作られる食品



一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	627	25.3	29%	347	2.3	262	0.30	0.47	14	5.2	2.6
栄養摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

☆ご意見・ご要望・自慢料理などを、学校へお寄せください。