



寒さのもっとも厳しい時期です。また、かぜやインフルエンザなどがはやる時期です。「早寝早起き朝ごはん」しかし2月4日は立春です。暦の上では春がやってきます。手洗い、うがい、栄養、睡眠 運動シンボルマークに留意して元気に過ごしましょう。

小さいけれど栄養がギュッとつまんだ大豆

大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材の1つです。大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれます。また、他の豆とは違い、でんぷんをほとんど含まないのが特徴です。脂質、ビタミンB群やビタミンE、鉄などの無機質も豊富に含まれます。

そのほかにも、大豆にはイソフラボン、レシチン、ダイズオリゴ糖といった成分も含まれています。1粒は小さくても、栄養がギュッとつまっているのです。

2日、節分の行事食に「やくめ」として登場します。

間食による脂質・糖分・塩分の取り過ぎ注意！！

間食をする時に、コンビニなどで、スナック菓子や菓子パン、揚げ物、カップラーメンなどを買って食べていることはありませんか？袋やパッケージに脂質量や食塩相当量という表示があるのでチェックしてみましょう。1袋の中に意外と多くの脂質や塩分が含まれていることがわかります。

生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べ過ぎない。
- ② 朝ごはんを毎日食べる。
- ③ 栄養バランスのよい食事をする。
- ④ 糖分、脂質、塩分を取り過ぎない。
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる。
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる。
- ⑦ よくかんで、早食いをしない。
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う。

2月が旬の食材 フロッコリー

ビタミンA・B・Cをたくさん含み、冬の終わりから春の初めにかけておいしくなります。肉料理ともよく合い、サラダや油炒めにしてもおいしく食べられます。

給食費の返金について

連合陸上大会や連合音会等で給食を止めた分の給食費は、1食323円の返金があります。3月末頃入金予定です。

給食食材産地（12月分）

野菜…千葉、愛知、長野、青森、埼玉、栃木、長崎、宮崎、北海道、長野、高知、茨城、愛知、愛媛
魚類…宮城、愛知、鳥取、岩手、兵庫
肉類…埼玉、鳥取、茨城、群馬、千葉

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	830	32.2	25.5	401	3.5	299	0.51	0.63	40	6.1	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0