



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。

寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも3食しっかり食べましょう。

「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

2月3日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。

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」と言われています。

★大豆の栄養

- ・貧血予防の鉄分が多い。
- ・カルシウムやビタミンB群が多い。
- ・質の良いたんぱく質。
- ・食物繊維が多い。



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。

3日「節分の日」の行事食には、大豆をご飯に入れた「やこめ」が出ます。

油断大敵

風邪予防の徹底を！



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。

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。



冬に美味しい野菜



給食食材産地 (1月分)

野菜…北海道、青森、高知、千葉、愛知、埼玉、静岡、栃木、長野、群馬、茨城、長崎、愛媛、宮崎、鹿児島、秋田、佐賀、東京、神奈川

魚類…島根、岩手、青森、八丈島、ベトナム

肉類…茨城、群馬、千葉、鳥取、埼玉

米…青森県産 (まっしぐら)



給食費について

引き落としは終了しましたが、未納の場合には、早目に納入くださいますよう、よろしくお願いいたします。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	833	32.0	26.3	380	3.0	326	0.49	0.61	37	6.2	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0