

給食だより

平成30年2月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 横平 久美



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

まだまだ寒さが厳しい季節です。風邪をひかないために、帰宅したら必ず手洗いとうがいをしましょう。のどの乾燥も風邪をひく要因の一つです。体調管理に十分気を付けて過ごしましょう。

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。

風邪がはやっています！

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。この時期はなるべく人混みを避け、外出時にはマスクの着用を忘れないようにしましょう。

風邪をひいてしまったら温かくして安静にすることが第一です。

そして、バランスの良い食事ですべてを回復させウイルスへの抵抗力をつけましょう。



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。



給食食材産地（1月分）

野菜…北海道、青森、高知、千葉、栃木、群馬、茨城、長崎、愛媛、愛知、東京、神奈川、熊本、沖縄、長野、佐賀

魚類…北海道、ノルウェー、ベトナム

肉類…埼玉、鳥取

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。

☆後期リクエスト給食集計結果☆

| 主食 | 主菜 |
|----------------------|---------------|
| 1位あげパン……175票 | 1位唐揚げ……192票 |
| 2位ジャージャー麺……146票 | 2位ハンバーグ……81票 |
| 3位ラーメン……77票 | 3位てりやき弁当……24票 |
| 副菜 | 汁物 |
| 1位パリパリサラダ……296票 | 1位コンソブ……180票 |
| 2位ホトサラダ……39票 | 2位豚汁……93票 |
| 3位シーザーサラダ……26票 | 3位ABCスープ……49票 |
| デザート 1位フルーツポンチ……157票 | |
| 2位プリン……63票 | 3位ゼリー……49票 |

2月・3月の給食で取り入れます。お楽しみに！