



給食だより 2月号



令和2年度 開進第一中学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前



食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後

のどが渇く前に！



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよな位置づけで、特に大切にされてきました。

2月の献立より

2日 節分献立です。大豆を使った昆布豆とイワシのつみれ汁を作ります。

3日 立春献立です。春を告げるサワラと菜の花を使った献立です。

5日 受験生応援献立です。毎年恒例の「勝丼」です。今年はソースをかけた丼にします。

9日 食育推進事業で和牛肉を提供します。今月は和牛肉のひき肉を使ったハンバーグをパンにはさんでハンバーガーにします。

17日 青森県発祥のせんべい汁を作ります。汁を含んでモチットしたせんべいが人気の汁です。

19日 世界の料理⑥ はインド料理を紹介します。タンドリーチキンは、カレー粉とヨーグルトで漬け込んだ鶏肉をオーブンで焼きます。ナンと一緒に食べましょう。



主な野菜産地 1月の給食

玉ねぎ	北海道	にんじん	北海道	ピーマン	茨城県	ほうれん草	群馬県
青梗菜	千葉県	かぶ	千葉県	しめじ	長野県	みかん	静岡県
ごぼう	青森県	しょうが	高知県	白菜	茨城県	もやし	栃木県
小松菜	埼玉県	れんこん	茨城県	大根	練馬区	長ネギ	練馬区
ブロッコリー	練馬区	キャベツ	練馬区				

引き続き、給食時間の手洗い、会話をしないで食べる、食べ終わったらすぐマスクを徹底しましょう！

一人一回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

2月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	812	15.6	27.8	3.2	345	108	2.7	323	0.54	0.59	42	5.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

