

# \* 給食だより \*



平成26年1月31日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## ～ 体調管理をしっかりとしよう！ ～

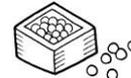
2月は入試や定期考査を控えた大事な時期です。  
ベストな状態で力を発揮できるよう、今から準備しておきましょう。

### < 2月3日は節分です >

節分は立春の前日。冬から春への季節の変わり目です。  
豆まきで「魔(ま)を滅(め)する」習わしがあります。

いらいぎ いやし  
桜の枝に鰯の頭を刺して、門や軒下に立て、  
邪気を追い払うという習慣もあります。

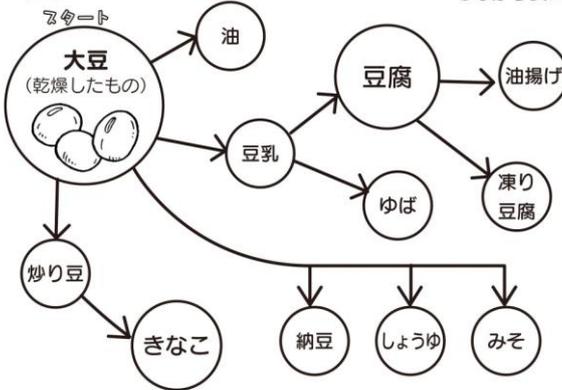
給食でも節分の日に行事食を行います。  
大豆を炊き込んだ「やこめ」と鰯の生姜煮です。  
日本食に深く関わりのある大豆は栄養も豊富。  
たくさん食べてください。



### 大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例  
・水につける  
・煮る  
・発酵させる  
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

### リクエスト給食



お楽しみに！

今月は、皆さんから寄せられたリクエストを盛り込んだ献立になっています。  
裏面の献立表のうち、★印がついたものが特にリクエストが多かったメニューです。  
今月は入れることが出来なかった献立も、来月に出す予定でいます。



### ～ 献立より ～

- 3日 節分 大豆と鰯で邪気を払いのけましょう。
- 10日 地産地消 東京都八丈島のトビウオを使います。実物も展示する予定です。
- 12日 バレンタイン(14日) ねじりパンにチョコレートをコーティングします。
- 19日 食育の日 世界に誇る日本食の良さを見直しましょう。
- 21日 試験応援メニュー カツサンドとカルピス(受カル&ピース v(^-^)v)ゼリーです。

### < 一人一回当たり平均栄養摂取量 >

	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				食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
当月平均	814	32.5	25.3	398	3.5	265	0.57	0.66	41	6.1
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5