

＊給食だより＊



平成27年1月30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

今年度も残りわずかとなりました。
2月は入試や定期考査を控えた大事な時期です。

～手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。～
風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっています。
予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、
免疫機能を正しく作用させることが肝心です。



いろいろな豆

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。



3年生のみなさんは受験をひかえて忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備してきたのなら大丈夫。あとは本番に向けて体調をととのえることが第一です。手洗い・うがいを徹底し、食事はバランス良くとりましょう。また、当日は朝ごはんを食べることで、頭の働きが良くなります。朝ごはんには、消化・吸収がゆっくりで腹持ちの良い「ご飯」+おかずの組み合わせがオススメです。食べ過ぎるとねむくなるので、よくかんで、腹八分目を心がけましょう。



レシピ紹介

＊鰯の生姜煮＊

3日の節分献立に提供します。

＜材料：4人分＞

- 鰯 4尾(頭・内臓を取ったもの)
- こんぶ 5cm分くらい
- 生姜すりばい 2かけ分(25g程度)
- ねぎ 青い部分少々
- 水 1/2カップ
- しょうゆ 大さじ1と2/3
- みりん 大さじ1/2
- 酒 小さじ1強
- 三温糖もしくは砂糖 大さじ1と1/2
- 酢 大さじ1と1/3

＜作り方＞

- ①調味料を煮立たせておく。
 - ②鍋に昆布をして、魚を並べ生姜・ねぎを入れ、落としむたをする。中火から弱火にかけ、骨が軟らかくなるまでコトコト煮る。
- ※水はかぶる程度に加減する。
＊酢を入れることで骨まで軟らかくなります。酢の変わりに梅干しを入れてもよいです。
鰯のかわりにさんまでもよいです。

～ 献立より ～

- 3日 節分 やこめ(大豆入り混ぜごはん)と鰯で邪気を払いのけましょう。
- 4日 立春 立春は春の始めのことで、暦の上では春を迎えます。春の食材、菜の花を使ったおひたしを出します。
- 19日 食育の日 宮崎県の郷土料理、チキン南蛮を取り入れました。粉をつけた鶏肉に卵をつけて油で揚げ、甘酢に漬けます。
- 23日 試験応援メニュー 24日は都立高校入試日のため、3年生が試験に勝つようにカツカレーを入れました。

給食食材の主な産地について～1月に使用した食材～

米・・・青森県・秋田県 パン・・・アメリカ・カナダ産小麦 キャベツ・・・愛知県 たけのこ・・・九州
もやし・・・群馬県 みかん・ネーブルオレンジ・・・和歌山県 小松菜・・・練馬区(高松) きゅうり・・・埼玉県

＜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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	823	32.1	25.6	393	3.7	277	0.58	0.66	48	6.1	3.6
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	3.0