

* 給食だより *



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

平成29年1月27日
練馬区立開進第四中学校

油断大敵 風邪予防の徹底を！



体調管理



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取ることが肝心です。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。



ビタミンC



大豆のヒミツを知ろう



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」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

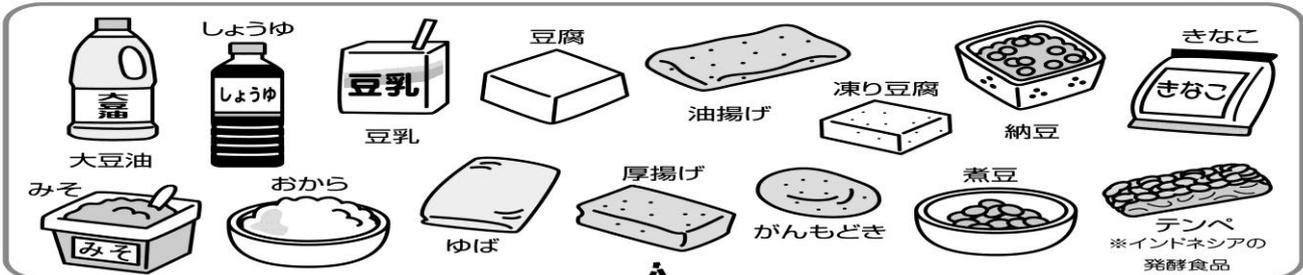


【日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より】

注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミン B₁……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B₂……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン…更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン…抗酸化作用、血中脂質を減らす

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。

給食食材の主な産地について ~1月使用した食材~

米・・・青森県(通年) 大根・・・神奈川県 白菜・・・茨城県 かぶ・・・千葉県 デコボン・・・熊本県
パン・・・アメリカ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・静岡県

<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 | 821 | 30.3 | 24.7 | 399 | 3.2 | 341 | 0.47 | 0.64 | 49 | 6.4 | 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 | 3g未満 |