給食だより

令和２年度　２月号
練馬区立光が丘第一中学校
【令和３年１月29日】

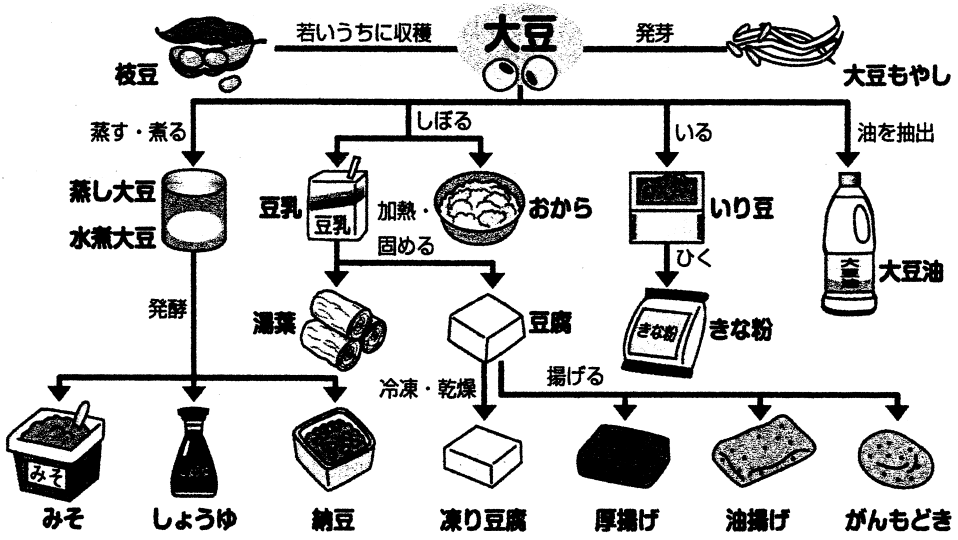
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

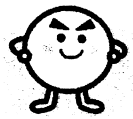
暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。３年生は高校入試を控え、ラストスパートの時期になります。外出後や食事の前には手洗いでしっかり予防をし、バランス良い食事と十分な睡眠で身体の抵抗力をつけましょう。

大豆からできる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。大豆は植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。





大豆についてのクイズです。
○か×かで答えましょう。

Q1　節分でまく豆は必ず大豆でなければならない。
Q2　大豆はグリンピースを乾かしたものである。
Q3　大豆を炒って粉にすると片栗粉になる。
Q4　日本で食べられている大豆は、ほとんど国産である。
Q5　豆腐を凍らせて作る食べ物がある。

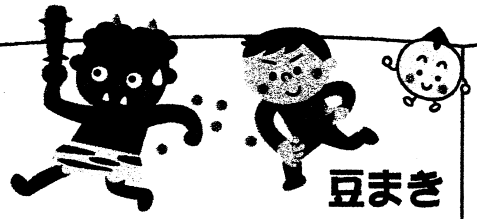
★こたえ★

Q1→×．落花生をまく地域もあります．
Q2→×．大豆は枝豆が熟して乾燥したものです．
Q3→×．きな粉になります．片栗粉はじゃが芋からできます．
Q4→×．大豆の自給率はわずか７%（平成28年度）．外国からほとんど輸入しています．
Q5→○．豆腐を凍らせて乾燥させたものが「高野豆腐」です．

今月の献立より

２日（火）**～今年の節分は２月２日～**

「いわし」と「大豆製品」を使用したメニューです。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数＋１粒）の豆を食べ、１年の幸福を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、ひいらぎいわしともいいます。ひいらぎの葉のトゲトゲや、いわしのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

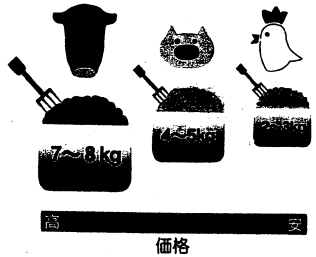
和牛給食　２月メニュー

★ **９日(火)「牛丼」**
使用部位 ： 肩

★**19日(金)「和牛ハンバーグ」**
使用部位 ： ネック

来月は２回あります。
前回、１月のメニューでは『秋田牛』という秋田県産のブランド牛が登場しました。
２月もお楽しみに！！

肉1kg得るのに必要なえさの量は?



12日（金）「白ごま豆乳プリン」　大豆を使ったスイーツです。黒糖ソースを上からかけて二層に仕上げます。

15日（月）「ココアマフィン」　調理室から皆さんへのバレンタインです！

今月の果物は、りんご・みかん・デコポン・いよかん・いちごの予定です。

１人１回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	830	31.3	24.4	387	115	3	312	0.47	0.62	42	6.2	3.7
摂取基準	830	27～41.5	18.4～27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	35	6.5以上	3未満