2月 給食だより

令和6年2月
練馬区立
石神井西中学校

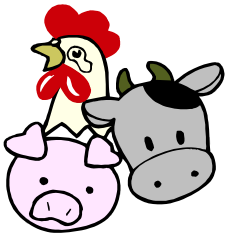
＜寒さに負けない食事をしましょう！＞

冬の寒さに負けないためには、体を温めて抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。
次の3つのことに気を付けて、日々の食事をとりましょう。

温かい食べ物で体の中から温める

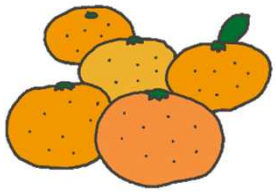
温かい料理を食べると
血の巡りがよくなって
体が温まり、食欲が増します。
生姜や唐辛子などの香辛料が
入った料理もおすすめです。

たんぱく質を食べて代謝アップ！



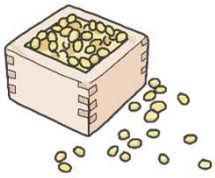
肉や魚といったたんぱく質は
筋肉の材料になります。
筋肉が増えると代謝が上がり、
自然と体が温まるように
なります。

ビタミンA・C・Eで抵抗力をつける



粘膜を強くして、抵抗力を
上げるのに欠かせないのが
抗酸化ビタミンと呼ばれる
ビタミンA・C・Eです。
冬が旬の野菜や果物に
たくさん含まれています。

＜2月３日（土）は節分＞



節分はその字の通り「季節を分ける」日で、暦の上での春を迎える立春の前日を指します。節分は新しい春を迎える前に寒さや病気、災難など悪い事を追い払おうという行事で、豆まきをしたり、玄関に魔除けのひいらぎいわしを飾ります。また、恵方巻を食べるのも節分行事のひとつです。今年の恵方は東北東。願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりするのがいいとされています。
給食では節分にちなんで、恵方手巻き寿司とイワシの竜田揚げ、きなこ豆を出します。

＜1月分　主な使用食材の産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
人参	練馬区、千葉	里芋	愛媛	セロリー	静岡	生姜	高知
大根	練馬区	じゃがいも	鹿児島	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木
きゃべつ	練馬区	長ねぎ	栃木	ほうれん草	群馬	にんにく	青森
白菜	練馬区	小松菜	埼玉	ごぼう	青森	きゅうり	宮崎
大根菜	練馬区	レンコン	茨城	いよかん	愛媛	デコポン	熊本
さけ	北海道	しらす干し	高知	アカイカ	ペルー	メダイ	三陸
ししゃも	アイスランド	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫	マアジ	長崎
ふさこがね	千葉	豚肉	千葉	鶏肉	岩手		

＜2月分　1人当たりの平均栄養摂取量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
774	31.9	25.5	388	3.8	344	0.48	0.63	40	9.9	3.3