

給食だより

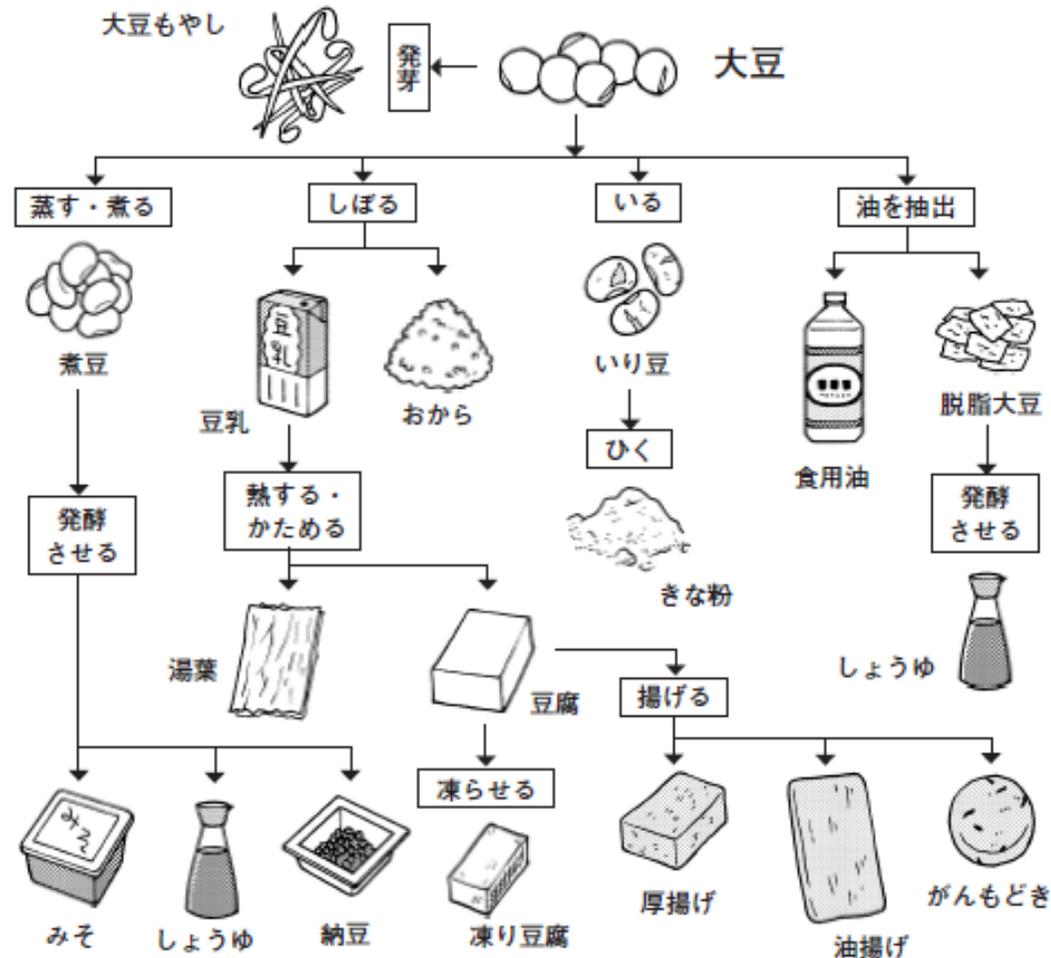
平成27年度2月号 大泉第二中学校



暦の上では春を迎えますが、寒さのもっとも厳しい時期になりました。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節です。外から帰った時や食事の前には、必ず「手洗い」「うがい」をし、「食事」と「睡眠」をしっかりとって、体調を崩さないよう気をつけましょう。

今月は節分の豆まきにちなんで、「大豆」からつくられる食品を紹介したいと思います。みなさんは、どのくらい知っているでしょうか？

上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

2月の献立より

◇1日(月) 進路応援
かつ丼・かぼちゃの味噌汁・果物



給食室から3年生へ、応援の気持ちを込めて“かつ(勝つ)丼”を作ります！
1, 2年生のみなさんも、自分の目標に向かって頑張りましょう。

◇3日(水) 節分
ご飯・鯛の揚げ煮・ピリ辛胡麻和え・呉汁

節分にちなんで、鯛と大豆を使ったメニューです。
しっかり食べて、鬼(病気等の悪いもの)を退治しましょう。



左のイラストのものは何でしょう？

これは節分の時に、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して軒下などに飾っておくと、鬼(災い)を追いはらうという「やいかかし」です。

いわしの頭は焼くとくさいにおいがするので鬼が逃げていくとされ、「焼きかがせる」ことからこう呼ばれます。

節分はもともと立春や立夏などの季節の変わり目の前日のことですが、現在は特に立春の前日をいい、豆をまいたり、やいかかしを飾ったりして災いをはらいます。

冬休み前特別号で発表したリクエストの多かったメニューの中から、今月は…

- 19日(金) チョコチップケーキ
- 25日(木) コーンポタージュ
- 29日(月) 味噌ラーメン
- 白玉フルーツポンチ



が登場します。楽しみにしてください。

<生徒一人一回あたりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				塩分
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
2月平均	Kcal	g	g	mg	mg	319	0.50	0.66	37	3.5
学校給食 摂取基準	820	25~40	22.8 ~ 27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0